



Power Yoga *de retour à bord du Star Clipper*

**pour deux croisières au départ d'Athènes, Grèce
du 6 au 13 et du 13 au 20 août 2011**

*Star Clipper vous emmène, à travers les Cyclades du nord ou du sud,
explorer une pléiade d'îles de rêve ensoleillées aux noms chantants.*

- Extrêmement dynamique et puissant, le Power Yoga est basé sur une séquence de postures chorégraphiées, les Asanas.
- Le Power Yoga améliore les capacités cardiaques et respiratoires en augmentant l'apport d'oxygène et en stimulant la circulation sanguine.
- Le Power Yoga libère les tensions intérieures et vous aidera à trouver force et souplesse ainsi qu'une grande aptitude de concentration mentale.
- Le Power yoga convient à tout âge et tout niveau de condition physique. Les débutants sont les bienvenus.

Votre instructeur



Votre professeur de yoga, **Christel Vollmer**, a étudié sous l'égide de Bryan Kest, créateur du Power Yoga.

Diplômée de l'Université des Sciences du Sport à Cologne, Christel enseigne le yoga depuis 15 ans.

« J'ai plus de 50 ans et j'ai toujours une très bonne condition physique. J'aimerais transmettre aux autres ce savoir si précieux car la pratique du yoga améliore considérablement la qualité de vie et apporte un bien-être unique. »

Non, le yoga n'est pas seulement pour les initiés!

Christel Vollmer compte bien vous en persuader et mettra les bienfaits du yoga à portée de tous lors de ses cours quotidiens.

Une pratique régulière du yoga apporte des bienfaits sur le plan physique et mental.

Les exercices peuvent être pratiqués en toute sécurité à la maison et une séance de 10 minutes par jour suffit pour apporter un vrai bien-être.

A bord

Star Clipper est le lieu idéal pour vous initier au Power Yoga et l'air marin vous aidera à découvrir et aimer cette discipline.

Un cours d'introduction au yoga aura lieu le dimanche matin. Pour bien démarrer la journée, il y aura un cours de 60 minutes le matin au Tropical Bar et un autre cours de 45 minutes le soir sur le Pont Soleil. Les cours du soir pourront se terminer par une séance de méditation.

Pendant la semaine, vous aurez l'occasion d'approfondir vos connaissances lors de conférences sur les différents aspects du yoga: la philosophie de cette sagesse millénaire qui aide à gérer le stress de la vie moderne et ses bénéfices pour la santé et l'équilibre.

Christel pourra également vous faire bénéficier de conseils personnalisés.