

MOVE

PAR LE MONASTÈRE

BOUGEZ. RESPIREZ. RÉCUPÉREZ.



MOVE

BOUGEZ. RESPIREZ. RÉCUPÉREZ.

VOTRE KIT COMPREND:

TAPIS DE YOGA

BANDES DE RESISTANCE

MINI-BANDES

BALLE DE MASSAGE

LINGETTES DÉSINFECTANTES

OU UTILISER LE KIT?

VOTRE CHAMBRE

LE PARC

A LA PISCINE

AU SPA (AVEC RÉSERVATION)

LE KIT MOVE EST MIS GRACIEUSEMENT À VOTRE DISPOSITION
PENDANT TOUTE LA DURÉE DE VOTRE SÉJOUR. MERCI DE LE
RAPPORTER COMPLET À LA RÉCEPTION AVANT VOTRE DÉPART.

*EN CAS DE NON-RETOUR DU KIT OU D'UN ÉLÉMENT, DES FRAIS DE
REMPLACEMENT FORFAITAIRES DE 150 € SERONT APPLIQUÉS À
VOTRE CHAMBRE.*

PRENDRE SOIN DE SOI COMMENCE PAR QUELQUES MINUTES.

QUELQUES MINUTES DE MOUVEMENT, UN PEU D'AIR FRAIS, UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL ET DES MOMENTS DE CALME SUFFISENT SOUVENT À FAIRE TOUTE LA DIFFÉRENCE.

MOVE A ÉTÉ IMAGINÉ POUR ACCOMPAGNER VOTRE SÉJOUR AU MONASTÈRE GRÂCE À DES SÉANCES SIMPLES, ACCESSIBLES À TOUS ET ADAPTÉES AU RYTHME DE VOS JOURNÉES.

QUE VOUS SOUHAITIEZ VOUS RÉVEILLER EN DOUCEUR, RÉCUPÉRER APRÈS UNE RANDONNÉE, VOUS RENFORCER, VOUS DÉTENDRE APRÈS UNE JOURNÉE DE ROUTE OU SIMPLEMENT MIEUX DORMIR, VOUS TROUVEREZ UNE SÉANCE ADAPTÉE.

PRENEZ VOTRE TEMPS.
BOUGEZ À VOTRE RYTHME.
PROFITEZ DE VOTRE SÉJOUR.

LES 4 RITUELS



MOUVEMENT

RETROUVER LE
PLAISIR DE BOUGER
CHAQUE JOUR.



RÉCUPÉRATION

LAISSER LE CORPS
RÉCUPÉRER GRÂCE
AU MOUVEMENT ET À
LA RESPIRATION.



NUTRITION

SAVOURER UNE
CUISINE LOCALE, DE
SAISON ET
ÉQUILIBRÉE.



REPOS

CRÉER LES
CONDITIONS D'UN
SOMMEIL
RÉPARATEUR.

DÉCOUVREZ LE MONASTÈRE AUTREMENT

LE MOUVEMENT NE SE LIMITE PAS À UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.
PROFITEZ DE VOTRE SÉJOUR POUR EXPLORER LE DOMAINE, RESPIRER,
JOUER ET DÉCOUVRIR LES ENVIRONS À VOTRE RYTHME.



TENNIS

LE COURT EST À CÔTÉ DU
PARKING, ET RAQUETTES
DISPONIBLES À LA
RÉCEPTION.



PING PONG

TABLE DISPONIBLE À CÔTÉ
DU SPA, ET RAQUETTES
DISPONIBLES À LA
RÉCEPTION.



PISCINE

QUELQUES LONGUEURS
SUIVIES DE NOTRE SÉANCE
"NAGE & ÉTIREMENTS"



SPA

PROLONGEZ VOTRE MOMENT
DE DÉTENTE AVEC UN SOIN
OU UN MASSAGE.



BALADE

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE
DES VIGNES ET DU VILLAGE À
PIEDS (INFO À LA
RÉCEPTION)



COURIR

DÉCOUVREZ LA RÉGION EN
COURANT! DEMANDEZ DES
CONSEILS À LA RÉCEPTION!

BONJOUR

RÉVEIL & MOBILITÉ

DURÉE: 8 MINUTES

DIFFICULTÉ: ● ○ ○

OBJECTIF

RÉVEILLER PROGRESSIVEMENT LE CORPS, AMÉLIORER LA MOBILITÉ DES ARTICULATIONS ET ACTIVER LES PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE.



RESPIRATION PROFONDE

45 SECONDES



CAT-COW

8 RÉPÉTITIONS



BAND PULL APART

15 RÉPÉTITIONS



SQUATS

AVEC BANDE
15 RÉPÉTITIONS



DÉVELOPPÉ ÉPAULES

12 RÉPÉTITIONS



BIRD DOG

10 RÉPÉTITIONS DE
CHAQUE CÔTÉ



PAS LATÉRAUX

AVEC BANDE, 10 PAS DE
CHAQUE CÔTÉ



ÉTIREMENTS

1 MINUTE

CONSEIL MOVE

SI LE TEMPS LE PERMET, OUVEREZ UNE FENÊTRE OU RÉALISEZ CETTE SÉANCE À L'EXTÉRIEUR.

ÉNERGIE

RENFORCEMENT FONCTIONNEL

DURÉE: 20 MINUTES

DIFFICULTÉ: ● ● ○

OBJECTIF

RENFORCER L'ENSEMBLE DU CORPS, AMÉLIORER LA POSTURE ET DÉVELOPPER
UNE FORCE UTILE AU QUOTIDIEN.

ÉCHAUFFEMENT

1 MINUTE CHAQUE EXERCISE



SQUAT

AVEC BANDE
15 RÉPÉTITIONS



TIRAGE HORIZONTAL

15 RÉPÉTITIONS



SOULÉVÉ DE TERRE ROUMAIN

15 RÉPÉTITIONS



DÉVELOPPÉ 1 BRAS

12 RÉPÉTITION DE
CHAQUE CÔTÉ



PALLOF PRESS

12 RÉPÉTITIONS DE
CHAQUE CÔTÉ



FENTE ARRIÈRE

12 RÉPÉTITIONS PAR
JAMBE



MARCHE LATÉRAL

AVEC BANDE
12 PAS



DEAD BUG

AVEC BANDE, 10
RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ

CONSEIL MOVE

LA QUALITÉ DU MOUVEMENT EST PLUS IMPORTANTE QUE LA RÉSISTANCE UTILISÉE.

RESET

POSTURE & MOBILITÉ

DURÉE: 10 MINUTES

DIFFICULTÉ: ● ○ ○

OBJECTIF

RELÂCHER LES TENSIONS ACCUMULÉES APRÈS UNE LONGUE PÉRIODE EN POSITION ASSISE ET RETROUVER UNE POSTURE PLUS CONFORTABLE.



MOBILITÉ

8 ROTATIONS LENTE
DE CHAQUE CÔTÉ



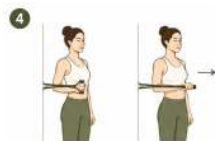
PULL APART

15 RÉPÉTITIONS AVEC
BANDE



FACE PULL

15 RÉPÉTITIONS AVEC
BANDE



ROTATION EXTERNE

12 RÉPÉTITIONS AVEC
BANDE



HAUT DU CORPS

8 RÉPÉTITIONS PAR
CÔTÉ



LES HANCHES

45 SECONDES DE
CHAQUE CÔTÉ



VOÛTE PLANTAIRE

1 MINUTE PAR
PIED



MASSAGE

2 MINUTES AVEC LA
BALLE

FINISHER

5 RESPIRATIONS PROFONDES

CONSEIL MOVE

APRÈS UN LONG TRAJET, QUELQUES MINUTES DE MOUVEMENT PERMETTENT SOUVENT DE RETROUVER PLUS RAPIDEMENT UNE SENSATION DE LÉGÈRETÉ QUE LE SIMPLE REPOS.

RÉCUPÉRATION

APRÈS UNE ACTIVITÉ

DURÉE: 15 MINUTES

DIFFICULTÉ: ● ○ ○

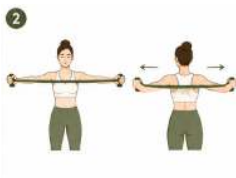
OBJECTIF

RETROUVER DE LA MOBILITÉ, DIMINUER LES TENSIONS MUSCULAIRES ET FAVORISER UNE RÉCUPÉRATION OPTIMALE APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.



MARCHE LATÉRAL

10 PAS DE CHAQUE CÔTÉ AVEC BANDE



PULL APART

15 RÉPÉTITIONS AVEC BANDE



DORSAUX

45 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



ISCHIO JAMBIERS

45 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



CHEVALIER

45 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ



MASSAGE

2 MINUTES AVEC LA BALLE



ROTATION

8 RÉPÉTITION DE CHAQUE CÔTÉ



RESPIRATION

1 MINUTES, ALLONGÉ

CONSEIL MOVE

UNE RÉCUPÉRATION ACTIVE DE QUELQUES MINUTES PERMET SOUVENT DE RÉDUIRE LES COURBATURES ET DE RETROUVER UNE SENSATION DE LÉGÈRETÉ PLUS RAPIDEMENT QU'UN REPOS COMPLET.

BONNE NUIT

RELAXATION & SOMMEIL

DURÉE: 10 MINUTES

DIFFICULTÉ: ● ○ ○

OBJECTIF

RELÂCHER LES TENSIONS ACCUMULÉES AU COURS DE LA JOURNÉE, CALMER LE SYSTÈME NERVEUX ET PRÉPARER LE CORPS À UN SOMMEIL RÉPARATEUR.



RESPIRATION

45 SECONDES



ROTATION

8 RÉPÉTITIONS DE
CHAQUE CÔTÉ



L'ENFANT

45 SECONDES



GENOUX

8 DE CHAQUE CÔTÉ
AVEC BANDE



GENOUX - POITRINE

8 RÉPÉTITIONS



OUVERTURE POITRINE

8 RÉPÉTITIONS



DRAINAGE

2 MINUTES, JAMBES
CONTRE LE MUR



RESPIRATION RELAXANTE

5 RESPIRATIONS



Inspirer par le nez
4 secondes
Expirer par la bouche
6 secondes
5 respirations

CONSEIL MOVE

ÉVITEZ LES ÉCRANS DURANT LES 30 MINUTES PRÉCÉDANT LE COUCHER.

ÉCOUTEZ MOVE

VOTRE SÉANCE COMMENCE ICI.

SCANNEZ LE QR CODE POUR ACCÉDER À LA PLAYLIST OFFICIELLE MOVE.

UNE SÉLECTION DE MORCEAUX PENSÉS POUR ACCOMPAGNER VOS
ENTRAÎNEMENTS, VOS PROMENADES DANS LE PARC OU SIMPLEMENT UN
MOMENT DE CALME.



VOUS AVEZ APPRÉCIÉ VOTRE EXPÉRIENCE?

LE KIT "MOVE" EST DISPONIBLE À LA RÉCEPTION, POUR CONTINUER VOTRE
ROUTINE À LA MAISON.

150€