

UN NOUVELLE CARTE DE YOGA
AU VARUA TE ORA POLYNESIAN SPA
THE BRANDO

Parce que la beauté et le bien-être sont profondément ancrés dans la culture polynésienne, *Varua Te Ora Polynesian Spa* est ici une destination à part entière. Conçu comme un havre naturel de 2000m² que l'on découvre au bout d'un sentier tropical qui domine un lac d'eau douce, le spa propose une nouvelle carte YOGA qui vient compléter les soins proposés à la clientèle du Brando.

Dans cet espace dédié ou en villa privée, TE VARUA SPA propose un large choix YOGA composé de cours adaptés aux besoins de chacun. Exercices de respirations conscientes, travail sur l'énergie, pratique de asanas ou méditation...

Eprouver à nouveau à travers son corps, son souffle ses sens et ses émotions et prendre conscience à travers chaque cellule de son corps que nous sommes cette énergie appelé en Polynésie le *mana*.



Les cours disponibles :

L'oiseau du matin

Salutations au soleil / yoga doux / pranayama / méditation

Aux premières lueurs du jour, les combinaisons de pranayama purifiants vous apporteront calme et harmonie, une méditation ponctuée cette expérience et vous laisse à l'écoute de vos sens. Cultivez votre présence et commencez votre journée en pleine conscience.

Yoga en couple

Salutations au soleil / yoga ludique / relaxation

Partagez un moment de complicité autour d'une combinaison d'asanas ludique. Cette pratique fait grandir votre confiance l'un envers l'autre, développe un toucher apaisant. Le "jeu" à deux est au cœur de cette séance ponctuée, d'un moment de relaxation en osmose avec votre partenaire.

Ancrage & équilibre

Salutations au soleil / yoga vinyasa / relaxation

Cette combinaison d'asanas vous incite à retrouver l'ancrage qui vous connecte à la terre et l'équilibre, qualité essentielle pour ramener votre conscience sur l'instant et retrouver calme et stabilité.



Relâchement profond

Salutations au soleil / yin yoga / relaxation

Un travail dans l'immobilité, une expérience méditative. Complément idéal pour les sportifs ou tempérament actif, les postures maintenues plus de 4 minutes vous apprennent à faire le vide. Un voyage au cœur de vos émotions, un lâcher prise profond et durable.

Spécial dos

Salutations au soleil / hatha yoga / relaxation

Parfait après de longues heures de vol cette séquence a spécialement été conçue pour renforcer et soulager le dos. L'occasion de se recentrer sur son axe, dénouer les tensions accumulées et gagner en verticalité.

Detox flow

Salutations au soleil / vinyasa yoga / pranayama

Rythmé par votre souffle, cette séance dynamique vous aide à éliminer les toxines accumulées dans l'organisme. Un travail accentué sur le tronc stimulant les organes internes et l'oxygénation du corps.

Pranayama

Le Pranayama permet une prise de conscience du souffle. Pranayama signifiant littéralement expansion de « prana » (vitalité). Les différentes techniques de pranayama rétablissent une bonne respiration en conscience, enlèvent les blocages énergétiques et améliorent le niveau de vitalité et de relaxation.



Session privée de 70 minutes – 160 euros*

Personne supplémentaire – 42 euros*

* prix au spa

«Une expérience de conscience de soi dans un environnement légendaire par nature »

VARUA TE ORA POLYNESIAN SPA

C'est ici, au milieu d'un tableau de nénuphars endormis et d'un sanctuaire de pandanus centenaires que le Fare Manu (La Maison des Oiseaux) apparaît, sorte de cocon perché entre ciel et terre, à 6 mètres du sol...

On y vient à deux, prendre de la hauteur et profiter des espaces de détente, d'énergie (Fare Mana), des bains de vapeur, des cascades et de la tisanerie au bord de l'eau qui prennent le relais des soins holistiques qui rythment ce jardin d'Eden.



Sans oublier le soin phare du Varua Te Ora Polynesian Spa, le **TAURUMI**. Ce massage est à la fois une pratique thérapeutique et spirituelle révélant l'harmonie du corps et de l'esprit. Hérité de la tradition Polynésienne, cet art aux multiples vertus renvoie à la possibilité d'atteindre l'âme par le corps.



A PROPOS DE THE BRANDO

The Brando est un hôtel de luxe d'une beauté unique, situé sur l'atoll privé de Tetiaroa en Polynésie française, un atoll composé d'une douzaine de petits *motu* entourant un lagon scintillant à 30 miles au nord de Tahiti. The Brando a été inspiré par la vision originale de Marlon Brando pour créer une entreprise de développement durable partagée avec les visiteurs, en favorisant les occasions de connaître à la fois le lieu et la population locale.



Avec un accès par Air Tetiaroa, l'hôtel est un pionnier en matière de technologie durable avec un système d'air conditionné par l'eau de mer et des énergies renouvelables qui offrent un luxe qui fait sens au milieu d'une nature intacte. Le complexe est composé de 35 villas d'exception possédant chacune sa propre plage privée et sa piscine, de restaurants valorisant la cuisine polynésienne et française, un luxueux spa polynésien, un bar sur le lagon, un bar de plage, une piscine, un jardin bio, une bibliothèque, une boutique de perles, une boutique de sports nautiques et enfin d'une Ecostation.

www.thebrando.com

Presse Euxdansla Presse 01 42 74 57 52

Emilie Stofft emiliestofft@emilie-press.fr 06 63 57 04 56

Laetitia Vignau laetitia@euxdanslapresse.com 06 78 56 99 53