

A man with curly brown hair and a beard is performing a yoga pose on a wooden deck. He is wearing a white t-shirt and black pants, and is balancing on his right leg with his arms extended horizontally. The background shows a blue ocean, green trees, and a distant island under a bright sky.

Yoga Coaching

by

Christophe
Cappon

13-22
sept
2019

la réserve

HOTEL, SPA AND VILLAS

RAMATUELLE

Il est temps d'aimer le yoga !

Que vous soyez un débutant prêt à tenter quelque chose de nouveau ou un passionné de fitness à la recherche d'un défi, les cours de Christophe sont pour vous.

Apprenez à développer votre force et à augmenter votre mobilité grâce à un enseignement progressif personnalisé et ludique. Au final, vous réaliserez des poses que vous n'auriez jamais imaginées possibles. Christophe sait que tout le monde est différent, donc aucune session n'est identique. Essayez... vous serez accro !

A propos de Christophe

Canadien d'origine, Christophe est un professeur de yoga accompli dans l'art du yoga Anusara® avec 14 années de pratique et d'enseignement. Trilingue anglais, français, espagnol, il vit entre la Thaïlande où il accompagne des voyages spécialisés en yoga et l'Europe où il travaille avec une clientèle privée.

Les Fondations du Yoga

Pour débutants

Ce cours porte sur les éléments essentiels pour un bon départ vers une bonne pratique du yoga. Etape par étape, les séquences sont progressives et individualisées.

30 min	150 €	50 min	200 €	80 min	300 €
Personne supplémentaire : 50 € la séance					

Yoga Acrobatique

Pour couples, famille, ami(e)s, célibataires à la recherche de nouvelles sensations. Combinaison de yoga traditionnel, de postures acrobatiques et de massage thaïlandais pour encourager la confiance, le jeu et des poses épatantes dignes d'Instagram !

30 min	150 €	50 min	200 €	80 min	300 €
Personne supplémentaire : 50 € la séance					

Yoga Retraite

Pour vivre un séjour de yoga comme nul autre

Votre retraite comprend 2 nuits en chambre Deluxe, les petits déjeuners bien-être, 2 déjeuners élaborés par notre chef étoilé et 3 séances de yoga de 80 minutes avec Christophe Cappon.

Prix forfaitaire pour une personne	2 500 €
------------------------------------	---------

Séances accessibles aux personnes ne séjournant pas à La Réserve Ramatuelle.

It's time to start loving yoga!

Whether you're an absolute beginner ready to try something new, or a fitness enthusiast looking for a challenge, Christophe's classes are for you. Learn how to build strength and increase mobility with step-by-step instructions and personalized adjustments. By the end of your training, you'll achieve poses which you never thought possible - all in a fun, light-hearted learning environment.

Christophe knows everyone is different, so no one session is the same. Try it... and you'll be hooked!

About Christophe

Originally from Canada, Christophe is an accomplished Anusara-Inspired™ yoga teacher with 14 years of experience. He currently shares his time between Thailand, where he leads yoga travel tours and Europe, where he works with a private clientele. Christophe is fluent in English, French and Spanish.

Yoga Foundations

For absolute beginners

Yoga Foundations breaks down the essential elements of a healthy practice to get your yoga off the ground! Expect step-by-step instruction, progressive sequencing and personalized modifications.

30 min	150 €	50 min	200 €	80 min	300 €
Additional participant: 50 euros per session					

Acrobatic Yoga

For couples, family, friends, singles seeking a new thrill

Acrobatic Yoga blends yoga, acrobatics and Thai massage in order to cultivate trust, playfulness and Instagram post-worthy poses which you never thought possible!

30 min	150 €	50 min	200 €	80 min	300 €
Additional participant: 50 euros per session					

Yoga Retreat

To experience a unique yoga break

Your retreat comprises two nights in a Deluxe room, well-being breakfasts, two lunches crafted by our Michelin-starred chef and three 80-minute yoga sessions with Christophe Cappon.

All-in rate per person	2 500 €
------------------------	---------

Sessions also open to people not staying at La Réserve Ramatuelle.