

RELAX AQUATIQUE

Les adeptes du yoga nidra ont eu l'idée de s'offrir une journée 100% détente avec leur professeur ODILE.

Rendez-vous fut pris. C'est donc le 04 avril, malgré le temps pluvieux et l'air intrigué de notre Président, que la petite troupe s'est retrouvée à la CMCAS de Clermont pour prendre le minibus avec son chauffeur attitré J.Pierre, direction Super Besse.

Arrivés sur place nous avons commencé par 1h de relaxation en salle pour ensuite enchaîner par 1h de relaxation en piscine que nous avons eue juste pour nous.

Ceci nous ayant creusé l'appétit, nous avons dégusté un bon repas à l'institution et... c'était reparti pour une ballade sympathique autour du Lac Pavin.

Après tous ces efforts dans la bonne humeur, le clou de la journée nous attendait : un passage par le jacuzzi et le sauna.

C'est donc relaxés et détendus que nous sommes repartis. Les dix participants ont apprécié cette super journée.... 200% détente.... bref que du bonheur !

