

Relaxation • Forme • Bien-être

*Symbiose* •

par **8 Milles NAUTIC**  
Nautisme en baie de Granville-Chausey



BIEN-ÊTRE

# NOUVEAU À JULLOUVILLE

Forme, Santé & Bien-être

Base nautique de Jullouville

*Ici, tout est réuni pour votre bien-être : bouger,  
respirer, récupérer ... au rythme de la mer*

Mai à  
Octobre

Réservez et payez vos activités en ligne, directement auprès de nos partenaires. Un parcours simple, rapide et en toute autonomie.

*Stéphanie*



## SOPHROLOGIE

Les séances de sophrologie vous offrent une vraie pause, mais surtout des outils concrets à réutiliser au quotidien.



*Fantine*



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Ici, chaque séance s'adapte à vous : reprise d'activité & bien-être global ; santé (cardio, diabète, etc.) ; renforcement & mobilité.



*Katherine*

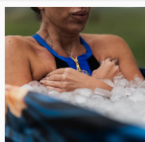


## MASSAGES

Chaque détail compte : les senteurs, l'ambiance et le toucher.  
Ici, vous venez pour vous reposer.



*Au bain  
quotidien*



## INITIATIONS AU BAIN GLACÉ

Une immersion guidée pour se reconnecter à soi, expérimenter le froid dans un cadre sécurisé et découvrir les bienfaits de la pratique.



*Lucie*



## YOGA EN EXTÉRIEUR

Un moment pour ralentir.  
Se reconnecter. Se retrouver.  
Entre douceur et énergie, chacun avance à son rythme.



*Marie*

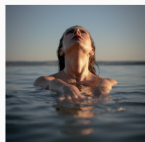


## YOGA MOBILITÉ FONCTIONNELLE

Un corps qui bouge, c'est un corps qui fonctionne mieux et plus longtemps. Participer à un temps alliant souplesse, force et conscience corporelle pour bien vieillir.



*Anne*



## ATELIER L'EAU ET MOI

Une exploration entre conscience, émotions et sensations, accessible à tous. Il donne des repères concrets pour vivre pleinement les bienfaits de l'eau et de la mer.



**Symbiose •**

Base nautique de Jullouville •

5 Avenue de la Tanguière  
50610 Jullouville-les-Pins •

**Milles**  
**NAUTIC**  
Nautisme en baie de Granville-Chaussy