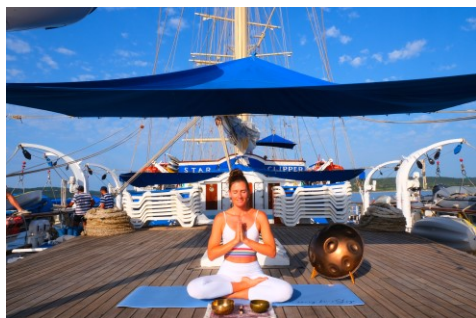




STAR CLIPPERS
Aventures Uniques à la Voile

Star Clippers organise des croisières thématiques yoga Ou comment allier le plaisir de naviguer sur un voilier avec l'art du bien-être physique et mental

Paris, le 8 novembre 2023 – [Star Clippers](#), le spécialiste de la croisière à la voile depuis plus de 30 ans, propose plusieurs croisières thématiques pour les amateurs de yoga.



Que l'on soit néophyte ou adepte régulier de cette pratique, le yoga apporte de nombreux bienfaits tels que le bien-être physique et mental et **possède** comme principe de libérer les tensions accumulées grâce à des exercices mêlant gymnastique douce, méditation, respiration et posture. Détente et lâcher-prise sont au rendez-vous sur les ponts extérieurs sous des milliers de m² de voiles.

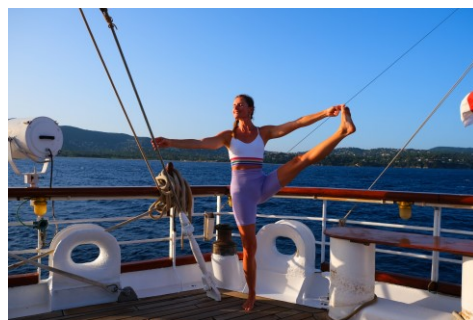
Ces croisières, parenthèses de sérénité, sont organisées avant et après les fêtes de fin d'année, période habituellement très frénétique, permettent pour celles de début décembre d'appréhender la fin de l'année dans d'excellentes dispositions et pour celles de janvier de se reposer et de se ressourcer après Noël et la Saint Sylvestre.

La salutation au soleil prend une autre dimension lorsqu'elle est pratiquée sur la plateforme arrière toute en teck du voilier. Deux sessions sont organisées quotidiennement : la première au petit matin vers 7h30 et la seconde en fin de journée, entre 17h et 9h en fonction de l'escale, du retour des excursions et de l'appareillage du voilier vers la destination suivante. Aux Caraïbes, des cours peuvent même avoir lieu sur la plage, à l'ombre d'un palmier, où les participants seront caressés par les alizés.

Le professeur de yoga veillera à ce que les séances s'intègrent parfaitement au programme journalier de la croisière. De même, il adaptera la pratique en fonction des participants et de leur niveau, que l'on soit débutant ou initié.

Ces séances se prêtent au partage du moment et du temps passé avec les autres participants, dans une grande convivialité et bienveillance.

Ce sont de véritables voyages à plus d'un titre : voyage dans de magnifiques endroits du monde et voyage intérieur afin de se reconnecter à soi-même, une invitation à ralentir et à sortir du rythme du quotidien. Au programme : alignement du corps, de l'âme et de l'esprit dans un cadre absolument exceptionnel et l'atmosphère rend chaque séance encore plus intense.



Les croisières yoga auront lieu à bord du Star Flyer sur les départs des [2](#) et [9](#) décembre 2023 aux Caraïbes avec [Idi Paksj](#) pour dispenser les cours ainsi que sur les départs du [16](#) décembre avec la professeure [Sandrine Rousseau](#) toujours aux Caraïbes qui sera également présente sur la croisière du 9 décembre. Ces deux professeurs sont francophones.



STAR CLIPPERS

Aventures Uniques à la Voile

Idi, enseignante de Hatha Yoga à Cannes, propose également de la relaxation accompagnée de musique afin d'apprendre à se détendre et lâcher prise alors que Sandrine, enseignante aux portes de Monaco, met l'accent sur le respect de la structure corporelle afin de retrouver jeunesse et souplesse.

Au début de l'année 2024, le Star Flyer recevra Andrea Eckert au départ de Saint Martin (Caraïbes) les [6](#) et [13](#) janvier puis ce sera au tour du Star Clipper d'accueillir Kori Burkholder et Marcy Clark au Costa Rica pour le départ du [27](#) janvier (instructeurs anglophones).

Pour les départs des [17](#) et [24](#) février sur le Star Clipper au Costa Rica, ce sera au tour de Fabienne Weynant, francophone, de dispenser les cours de yoga à bord.

Allier croisière à la voile et yoga permet une connexion avec le monde et les éléments C'est un merveilleux et doux mélange de différents temps pour soi tout en faisant le plein d'énergie en pleine conscience.

Les tapis de yoga sont disponibles à bord.

Le tarif de ces croisières n'est pas majoré. Les cours sont inclus dans le programme de la croisière et comptent de 10 à 20 personnes en moyenne.

Star Clippers offre une expérience unique de croisière où le confort moderne se conjugue au charme légendaire de la navigation à la voile. Les trois voiliers à taille humaine peuvent faire escale dans des lieux inaccessibles aux grands navires ; destinations magiques et souvenirs incroyables sont au rendez-vous à chaque croisière.

À propos de [Star Clippers](#) :

Star Clippers est une compagnie de croisières dont la flotte est composée de trois voiliers : le Star Clipper, le Star Flyer et le Royal Clipper. Elle marie depuis 30 ans la plus pure tradition nautique et le cadre romantique de voiliers modernes et confortables. Star Clippers conjugue luxe, aventure et tradition avec élégance et décontraction dans une ambiance de yacht privé sophistiqué et intimiste.

<https://www.starclippers.com/fr/>

@starclippersailings

Contact presse : [So Between](#)

Fabienne Baudrier - Tel. : 01 78 94 26 52 – E-mail : fabienne@sobetween.com

Valérie Kaczala : Tel. : 01 78 94 26 59 – E-mail : valerie@sobetween.com