

## Séances de yoga gratuites au sommet du puy de Dôme à partir du samedi 4 juillet

Les séances de yoga sur le plus haut volcan de la Chaîne des Puys attirent de plus en plus d'adeptes. Pour la 6<sup>e</sup> année, les visiteurs pourront profiter de 45 mn de yoga tous les samedis matin à 10h45, jusqu'au 29 août. Les séances sont proposées aux adultes et aux adolescents, débutants et expérimentés, qui s'initient au lâcher prise. L'an passé, Florence DUC, diplômée de l'école française de Yoga, a accueilli plus de 150 participants par séance.

### SÉANCES GRATUITES EN PLEIN AIR

Pendant 45 minutes, Florence Duc propose une succession de postures, des techniques de respiration et un temps dédié à la méditation. Les séances se déroulent en extérieur et sont sonorisées. Prévoir une tenue souple et des baskets, une bouteille d'eau, une serviette et une casquette. Les tapis sont mis à disposition, néanmoins les pratiquants ont la possibilité de venir avec leur propre matériel. Accès au sommet du puy de Dôme en train à crémaillère (il est conseillé de prendre le train de 10h20, tarifs en vigueur) ou par les chemins de randonnée. Séance en accès libre, sans réservation.

### FLORENCE DUC, 15 ANS DE YOGA

Florence Duc est praticienne dans le domaine du bien-être depuis 2010 et pratique le yoga depuis 15 ans. Elle a découvert cette discipline au Brésil, un pays dans lequel les cours se pratiquent essentiellement en plein air, au contact de la nature. Installée à Clermont-Ferrand, elle a créé la marque Pause Zen au travail et propose des ateliers de gestion du stress, du yoga et des massages ayurvédiques selon la tradition indienne auprès d'un public de professionnels et de particuliers. Florence Duc assure les cours de yoga pour la 6<sup>e</sup> année consécutive au sommet du puy de Dôme.



### Nouveaux horaires pour le train et les espaces d'accueil

A partir du 4 juillet, le Panoramique des Dômes passera en **horaires d'été en proposant à ses voyageurs un départ toutes les 20 minutes de 9h à 20h40** depuis la Maison de site. La dernière descente s'effectue à 21h.

Toutes les infos sur [www.panoramiquedesdomes.fr](http://www.panoramiquedesdomes.fr) et sur [contact@panoramiquedesdomes.fr](mailto:contact@panoramiquedesdomes.fr)

**Contact presse TC Dôme**

06 18 25 13 83 - 04 73 87 43 06

[communication@panoramiquedesdomes.fr](mailto:communication@panoramiquedesdomes.fr)