

UN JOUR PEUT CHANGER TOUTE VOTRE VIE!
ONE DAY CAN CHANGE YOUR WHOLE LIFE!
08 JUIN 2024

Le 8 Juin prochain, Rosewood Le Guanahani St. Barth et Sense SPA organise la Global Wellness Day en présence de son Ambassadrice GWD St. Barth, Carole Primat. Une journée consacrée à votre mieux être avec des activités sportives gratuites, suivi d'une conférence et questions/réponses avec la célèbre Erika Bloom.

On June 8th, Rosewood Le Guanahani St. Barth and Sense SPA are hosting the Global Wellness Day with the presence of its Ambassador for GWD St. Barth, Carole Primat. A full complimentary day dedicated to your well-being, complimentary sports activities, followed by a conference and a question/answers session by the renowned Erika Bloom.

MATINÉE	9.30	Accueil des participants en meeting room.
SPORTIVE	9.45 - 10.30	Running & circuit training avec un parcours découverte.
AM	10.30 - 11.30	En route vers le morne pour finir cette matinée, stretching face à la mer en haut du morne.
9.30 - 12.00	11.30 - 12.00	Fin des activités matinales, collation - pause déjeuner (non inclus).
	9.30	<i>Welcome of the participants in meeting room.</i>
	9.45 - 10.30	<i>Running & Circuit training with a discovery course.</i>
	10.30 - 11.30	<i>Heading to the hill to conclude this morning, stretching facing the sea at the top of the hill.</i>
	11.30 - 12.00	<i>End of morning activities, refreshments - lunch break not included.</i>
WELLNESS	14.00 - 16.00	“Un temps pour SOI” : Conférence avec la célèbre Erika Bloom, experte Wellness reconnue mondialement pour son expérience et la création de sa propre méthode Pilates.
TIME		Erika nous expliquera comment cette pratique peut agir sur notre quotidien, notre beauté et nos postures santé, notre énergie et notre mieux être intérieur et extérieur.
PM		
14.00 - 17.30	16.30 - 17.30	Cours de Pilates avec Erika Bloom.
	14.00 - 16.00	<i>“A time for Yourself”: Conference and Questions/Answers with the famous Erika Bloom, Wellness expert recognized worldwide for her experience and the creation of her own Pilates method. Erika will explain to us how this daily practice can act on our daily life, our beauty and our healthy posture, our energy and our inside & outside well-being.</i>
	16.30 - 17.30	<i>Pilates class with Erika Bloom.</i>