

# airlife

LE MAGAZINE DE L'AÉROPORT MONTPELLIER MÉDITERRANÉE

FRANÇAIS / ENGLISH  
AUTOMNE / AUTUMN 2023

#25

## LILLE

Hospitalité légendaire

## INTERVIEW

Thierry Marx

## RELAX

Notre sélection  
bien-être



# HOSHI

## Cœur parapluie



MONTPELLIER  
MÉDITERRANÉE

RELAX

# Notre sélection **bien-être**



© Thermes de Balaruc-les-Bains

## THERMES DE BALARUC

### Escale évasion à Balaruc-les-Bains

Idéale pour gérer efficacement stress et autres affections psychosomatiques, la toute nouvelle mini-cure (6J) proposée par les thermes de Balaruc-les-Bains permet de reconnecter le corps et l'esprit et d'habiter l'instant présent tout en retrouvant le sommeil. Ce petit concentré d'expériences thermales, associé à une prise en soin holistique et à des activités individuelles et de loisirs se révèle comme le meilleur choix de cette rentrée pour ralentir le rythme effréné de la vie quotidienne et retrouver une paix intérieure.

— *Immerse yourself in well-being.* Ideal to relieve stress and other psychosomatic issues, the brand new mini-water cure (6 days) available in Balaruc-les-Bains thermal baths will help you reconnect body and mind, "live the moment", AND sleep better. This combination of water treatments, whole-person care, and individual and leisure activities is the best option for you, now that the holidays are over, to slow down the hectic pace of daily life and restore your inner peace. ■

[thermesbalaruclesbains.com](http://thermesbalaruclesbains.com)

## ARJUNA SHALA

### Le yoga qui vous ressemble

Situé 6, rue Maguelone, à deux pas de la gare Saint-Roch de Montpellier, ce centre de yogas traditionnels (au pluriel) propose un voyage intérieur grâce à plusieurs techniques reconnues comme le Mantra Yoga, chant vibratoire en langue sanskrite considéré comme sacré en Inde; ou encore le Nidrâ (réputé pour dissoudre les tensions) et l'Ashtanga, dont le caractère physique très complet permettrait de définir progressivement sa voie d'intériorité.

— *Arjuna Shala: the right yoga for you.* Located 6 rue Maguelone, just a few steps away from Montpellier Saint-Roch train station, this traditional yoga centre takes you on a journey of self-discovery through several recognised techniques such as Mantra Yoga, chanting using sound vibrations in Sanskrit, considered a sacred language in India; Nidrâ yoga (ideal for relieving tension), and Ashtanga yoga, a physical, complete yoga practice that gradually helps you connect with your inner self. ■

[arjuna-shala.com](http://arjuna-shala.com)

