



RETRAITE DE YOGA

du 7 au 9 juin

A chamonix

www.sunnmoon.ch

PROGRAMME



VENDREDI

Dès 16h00 Arrivée et prise des chambres

Cercle d'ouverture et longue pratique

Repas en commun

Méditation aux bols chantants

SAMEDI

Pratique matinale de yoga

Petit-déjeuner

Dès 11h00 (environ) Temps libre

- Rando libre proposition :
Cascade du Dard, baignade et repas possible sur place
- Rando accompagnée d'un guide sur demande, je peux vous organiser une balade, non compris dans le prix de la retraite.
- Massage Thaï Yoga, découverte du yoga sous une autre forme. Durée 1h15 sur réservation, non compris dans le prix de la retraite

Pratique "récupération" de yoga

Repas

Pratique "relaxation"



DIMANCHE

Pratique matinale de yoga

Brunch et fin du week-end vers 13h30



Gare des glaciers A Chamonix

Le week-end aura lieu à Chamonix au chalet “Gare des glaciers”.
Entièrement en granit, bois et verre, nous avons fermé la façade donnant sur les montagne par une grande baie vitrée. Vous vous sentirez vraiment comme au camp de base au pied des glaciers.
La salle de yoga donne une vue imprenable sur l’aiguille du midi.

LE YOGA



Je m'appelle Caroline et je serais votre professeur de yoga. Je me suis formée pendant 4 ans en Suisse et reconnue par yoga Suisse. Passionnée et toujours en recherche de comprendre le fonctionnement humain sur tous ces plans, je me forme dans d'autres techniques également, actuellement en formation en naturopathie.

Mon accompagnement dans le yoga permet de ressentir des bienfaits physiques, physiologiques mais également sur le mental. Il permet d'harmoniser tous nos corps et de se sentir mieux dans nos baskets. Les effets et possibilités sont infinis. Le Yoga n'est pas qu'une pratique sur le tapis (asana) mais bien plus, il s'agit d'un art de vivre, philosophie. C'est cette approche du yoga que j'enseigne. Selon notre besoin nous aurons des pratiques physiques dans le mouvement (asana), des techniques de respiration (pranayama), de la méditation ou simplement de la relaxation.

Je me suis également formée dans la pratique du massage Thaï, qui est une danse entre le masseur et la personne massée. Cette technique se fait au sol et habillé. Je te propose de découvrir une séance lors de ce week-end.

CONDITIONS ET PRIX

Inclus :

- Organisation et encadrement par un professeur de yoga
- 2 nuits
- 6 cours de yoga
- Repas du vendredi soir, petit-déjeuner du samedi, repas du samedi soir et brunch du dimanche
- Pharmacie

Non inclus :

- Déplacement jusqu'au lieu de la retraite
- Repas du samedi midi
- Les extras (randonnée accompagnée, massage etc)
- Equipment personnel
- Assurance
- Toute autre dépense personnelle

Tarif : dès CHF 550.00 sur une base de 4 inscriptions.

Tarif : dès CHF 450.00 sur une base de 6 inscriptions ou plus.

Important : Le voyage est influencé par de nombreux facteurs comme la météo et le niveau du groupe. Les accompagnatrices s'engagent à évaluer ses facteurs à chaque moment du week-end et vous proposer la meilleure option pour que votre voyage soit inoubliable et en total sécurité.



Voyage avec moi

Je me réjouis de partager mes passions et vous faire découvrir ce nouveau voyage...

Hésite pas à me contacter pour plus d'informations ou en cas de questions. Avant le départ, je vous fournirais toutes les informations nécessaires, liste du matériel etc... afin que ce week-end se passe dans les meilleures conditions.

Caroline Debons

www.sunnmoon.ch

078 708 82 31

EMBARQUEMENT IMMEDIAT