

Retraite de Yoga

25 AU 27 OCTOBRE 2024

Une escapade dans une ambiance conviviale pour se retrouver et prendre soin de soi au travers d'une pratique de yoga, de bains sonores au gong et d'une cuisine végétale locale.

Lieu de la retraite: HÔTEL-PENSION BEAU-SITE
CHEMIN DU MONT 13
1927 CHEMIN-DESSUS
SUISSE

Prix:

EN CHAMBRE TRIPLE	540.00 CHF
EN CHAMBRE DOUBLE	590.00 CHF
EN CHAMBRE INDIVIDUELLE	670.00 CHF

MASSAGE OSTEOTHAÏ 1 HEURE 120.00 CHF
PLACES LIMITÉES



Inscription: Charlotte Paquier

 **0041 77 477 36 34**

 **info@muditayoga.ch**



Programme:

VENDREDI 25 OCTOBRE :

DÈS 16H00 ARRIVÉE, DÉCOUVERTE DES LIEUX ET DES CHAMBRES
17H00-18H30 CERCLE D'OUVERTURE
18H30-20H00 SOUPER
20H30-21H30 YOGA NIDRA

SAMEDI 26 OCTOBRE :

08H00-8H30 TISANE ET ÉVEIL EN DOUCEUR À L'EXTÉRIEUR
08H30-10H30 YOGA HATHA/VINYASA
10H30 BRUNCH
16H00-17H30 YOGA DOUX ET GONG
18H30 SOUPER

Massage sur rdv prévu dans l'après-midi.

DIMANCHE 27 OCTOBRE :

08H00-8H30 TISANE ET ÉVEIL EN DOUCEUR À L'EXTÉRIEUR
08H30-10H30 YOGA HATHA/VINYASA
10H30 BRUNCH
(LIBÉRER LES CHAMBRES AVANT DE VENIR AU BRUNCH)
14H00-16H30 YOGA DOUX, GONG ET CERCLE DE FERMETURE



Intervenantes

RETRAITE

Charlotte Paquier
Yoga

 MuditaYoga_Charlotte

Pernelle Rochat
Bain sonore

 PureFrequence

Manon Féval

Massage Ostéo-thaï
www.nonam-massages.ch

