



## RESSOURCEMENT



Retraite «La Rosée Fraîche»  
10 AU 12 OCTOBRE 2025

### Pratiques énergétiques d'Automne

- Préparer le Corps et l'Esprit à entrer dans le Yin, à l'intérieur
- Ralentir, bilan, tri

Méditation, Do In, mouvements doux,  
Shiatsu, Seiki, Yi Jing



& balades... au gré des envies... Ressourcement et respiration dans la beauté des mélèzes, avec l'accueil 4 étoiles du Beau Site et sa cuisine saine et délicieuse.





# INFOS

Du vendredi 14h au dimanche 14h

Possibilité de pratique libre dimanche 14h-17h

Programme alterné méditation, pratiques, grande pause l'après-midi, détails suivront...

---

## PENSION 2 JOURS / 2 NUITS:

Hotel pension Beau Site, Chemin Dessus Martigny  
<https://chemin.ch/hotel-beau-site>

Buffet pension complète + salle, animation, taxe de séjour, TTC

Chambre individuelle CHF 590 pp

Chambre double CHF 480 pp

Chambre multiple CHF 440 pp

---

Séances shiatsu individuelles sur inscription, 140.-

---

Votre versement confirme votre inscription!

Arrhes 200.-

Solde de la totalité avant le séjour

50% retenus en cas de désistement dès le 1.09.25,

100% dès le 1.10.25

---

Valérie Queloz

[www.shiatsu-coeur-a-corps.ch](http://www.shiatsu-coeur-a-corps.ch)

TWINT 076 433 11 13

IBAN CH17 0900 0000 1775 9277 5

