

Accueil et Ancrage : Retraite de Hatha Yoga & Méditation

Chemin-Dessus, Valais, 21-23 août 2026

Venez vous offrir un temps précieux pour nourrir votre jardin intérieur et laisser germer, en douceur, les graines de votre être profond. Cette retraite est un espace de bienveillance et de partage, où les traditions de Hatha yoga, la méditation et la pratique psychocorporelle se rencontrent pour vous accompagner vers un équilibre profond.

Abi, professeure de yoga et psychologue, vous guidera avec une écoute empathique et une approche intégrative, inspirée d'une philosophie où chaque geste, chaque souffle, devient une danse sacrée entre le corps et l'esprit. Son enseignement puise dans une sagesse ancienne qui considère l'énergie vitale comme une force naturelle à cultiver par la respiration, le mouvement et la présence. Elle allie cette vision à une pratique psycho-corporelle qui relie le corps et l'âme, libère les tensions et révèle votre force intérieure.

Au cœur de la nature valaisanne, partagez des moments de convivialité et de silence, pour honorer votre chemin et celui des autres. Les balades en forêt, les temps de méditation et la douceur des paysages vous reconnecteront à la terre et à votre essence.

Rejoignez-nous pour:

- Séances de Hatha yoga et méditation pour activer et harmoniser votre énergie vitale, enraciner votre présence et cultiver la conscience de l'instant.
- Expérimentez l'enracinement, la présence et l'ouverture du cœur, dans un cadre sécurisant et inspirant.
- Pratiquez le Mauna, un moment de silence sacré, de 22h à 10h30 le lendemain, pour se ressourcer en profondeur et s'ouvrir à la présence.
- Moments de partage, pour tisser des liens authentiques et nourrir votre cœur.

L'hôtel-pension Beau-Site, avec sa vue imprenable et son ambiance chaleureuse, sera notre havre pour ces jours de ressourcement. Les repas végétariens, préparés avec soin, viendront nourrir votre corps, tandis que l'atmosphère bienveillante vous enveloppera.

Offrez-vous cette pause pour vous recentrer, vous reconnecter à l'essentiel, et repartir avec une énergie renouvelée.

Le programme (changements possibles) :

Jour 1, le vendredi 21 août

Arrivée 16:00-17:00

Cercle d'ouverture et Séance de Yoga 17:00-19:00

Souper 19:00-20:00

Jour 2, le samedi 22 août

Séance de Yoga et Méditation 8:00-10:00

Brunch 10:30-12:00

Temps libre: randonnée, lecture, repos, réflexions, balades en montagne...

Collation 15:30-16:00

Balade Méditative et Yoga 16:30-18:30

Souper 19:00-20:00

Jour 3, le dimanche 23 août

Séance de Yoga et Méditation 8:30-10:00

Brunch 10:30-12:00

Temps libre: randonnée, lecture, repos, réflexions, balades en montagne...

Yoga Nidra et Cercle de clôture: 13:00-15:30

Collation 15:30-16:00

Le prix :

Le prix du séjour comprend les 2 nuitées, les séances de yoga et méditation dans une magnifique salle, les repas et les encas, y compris le thé, café et fruits à volonté.

EARLY BIRD (avant le 30 avril 2026)

CHF 527 chambre multiple (3 ou 4 lits)

CHF 587 chambre double

CHF 687 chambre individuelle

PRIX RÉGULIER

CHF 577 chambre multiple (3 ou 4 lits)

CHF 627 chambre double

CHF 737 chambre individuelle

Paiement et annulation :

Places limitées. Afin de réserver votre place, veuillez envoyer le paiement par TWINT ou virement bancaire. (Paiement en plusieurs fois possible sur demande)

Si le stage doit être annulé par l'organisatrice, la totalité du montant vous sera remboursé.

En cas de désistement de votre part, votre paiement ne sera pas remboursé après le 20 mai 2026. Nous vous conseillons de prendre une assurance en cas d'annulation.

Inscription & informations supplémentaires par email ou SMS

(info.ananda.shala@gmail.com ou 078.876.12.09)