



RETRAITE DE MÉDITATION YIN YOGA ET RANDONNÉE

Du vendredi 05 au dimanche 07 juin 2026
Chemin-Dessus, Bas-Valais



HÔTEL-PENSION BEAU SITE

- Etablissement historique situé au coeur d'une forêt de mélèzes.
- Niché à 1'200 m sur les hauts de Martigny, avec vue panoramique sur les Alpes valaisannes.
- Un lieu paisible et authentique, idéal pour se reconnecter à soi.

UN PROGRAMME VARIÉ

- Méditation de pleine conscience
- Pratique de Yin Yoga
- Bénédiction des chakras & sons purificateurs
- Atelier introspection
- Randonnée guidée (le samedi 06.06)



3 JOURS DE RESSOURCEMENT

- Encadrement par Loïse et Maxime, praticienne et praticien diplômés, pour vous accompagner avec présence et bienveillance
- Pension complète : premier repas vendredi soir, dernier snack le dimanche après-midi
- Buffet thés/tisanes/café et fruits à volonté pendant la journée

DÈS CHF 490.-

PROGRAMME DE LA RETRAITE *

Vendredi 05.06

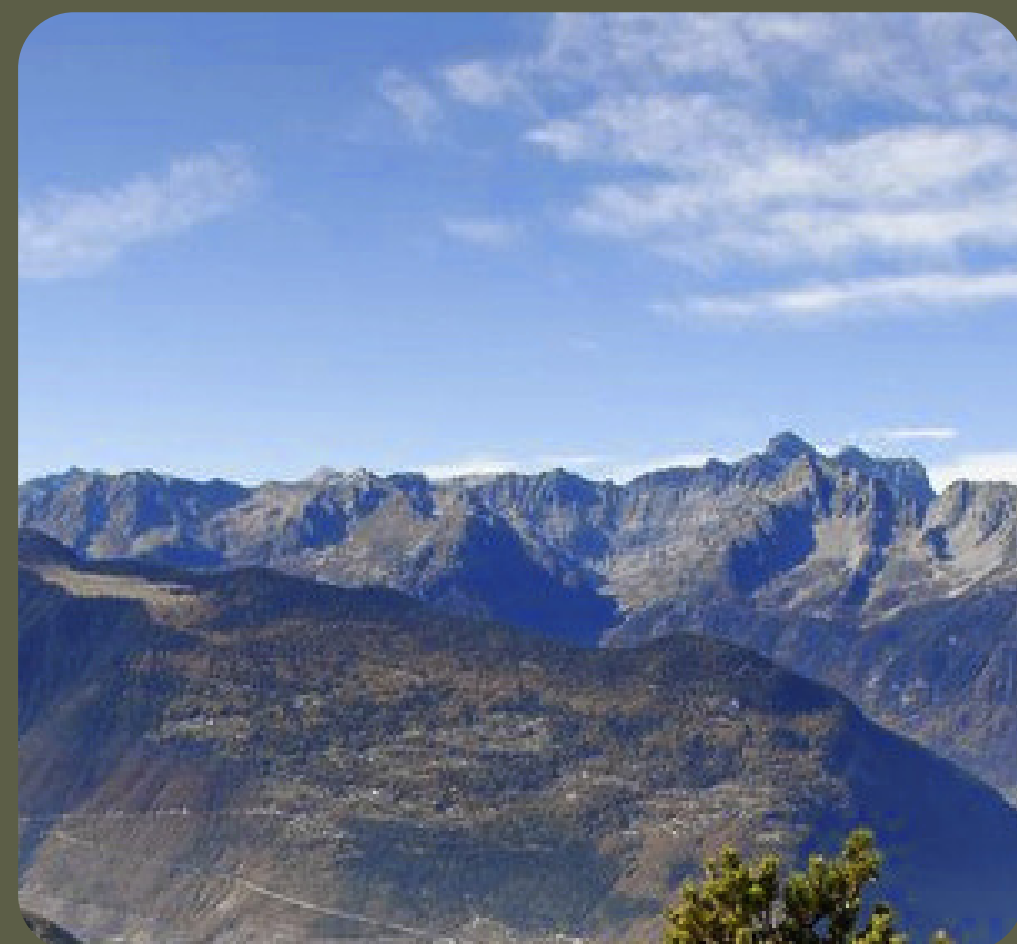
- dès 15h00: Arrivée individuelle à l'hôtel
- 17h00 : Cercle d'ouverture + 1ère méditation
- 19h00: Repas du soir
- 21h00 : 2e session de méditation

Samedi 06.06

- 08h00 : Yin Yoga
- 09h30: Petit-déjeuner
- Fin de matinée : Randonnée au col des Planches
- 13h00 : Méditation puis pic-nic sur place (avec panorama sur les sommets alpins)
- En fin de journée : temps libre
- 19h00 : Repas du soir
- 21h00 : dernière session de méditation

Dimanche 07.06

- 08h00: Yin Yoga + méditation
- 10h30 : Brunch complet
- 12h00 : Méditation
- 14h00 : Snack
- 15h00 : Session de clôture & partage
- 16h00 : Retour individuel



*Sous réserve de modifications

TARIFS

Type de chambre*	Jusqu'au 19.04 (prix de lancement)	Dès le 20.04
Triple	490.-	520.-
Double	555.-	585.-
Individuelle	635.-	665.-

Prestations incluses :
Cours de méditation et Yin Yoga durant les 3 jours,
2 nuitées, pension complète.

*Une chambre triple disponible,
2 chambres individuelles, 7 chambres doubles.



Infos & réservation

WhatsApp de Maxime (079/391 84 28)
Instagram de Maxime (maxconstantin)
WhatsApp de Loïse (079/485 48 71)