

Retraite de yoga du 5 au 7 juin 2026

avec Séverine Perotin

Āsana, méditation et Prāṇāyāma



Retrouvez l'alignement, le souffle et la hauteur : Stage de Yoga en Montagne
Éloignez-vous du bruit de la ville pour revenir à l'essentiel dans un cadre d'exception. Ce stage de yoga en montagne est conçu pour approfondir votre pratique. Je vous propose un yoga axé sur l'alignement et la conscience du corps. Que vous soyez débutant.e ou pratiquant.e confirmé.e, l'ambiance bienveillante et mon expérience (certification «Yoga Teacher YCH» et 10 ans d'enseignement) vous permettront de progresser en toute sécurité et en profondeur.

Le stage débutera le vendredi à 16h et se terminera le dimanche vers 13h30 (Arrivée : **vendredi 5 juin 2026** — au plus tôt 15h00 // Départ : **dimanche 7 juin 2026** — au plus tard 14h00). Nous logerons à l'hôtel Beau-site : <https://www.chemin.ch/>.

Logement en pension complète + enseignement:

CHF 522.- par personne en chambre à 3 ou 4 lits (+ 4.- de taxe de séjour (2.-/nuit)

CHF 571.- par personne en chambre double (+ 4.- de taxe de séjour (2.-/nuit)

CHF 650.- par personne en chambre individuelle (+ 4.- de taxe de séjour (2.-/nuit)

- Inclus dans la pension complète : premier repas vendredi soir, dernier snack le dimanche après-midi.
- Pendant la journée : buffet thés/tisanes/café et fruits à volonté.
- La répartition des chambres est faite au plus proche des désirs de chacun.e, dans la mesure des disponibilités et est finalisée juste avant le stage.

C'est le paiement de la chambre qui confirme votre inscription. A payer auprès de l'organisatrice (moi 😊).

Annulation :

En cas d'annulation du week-end par le lieu d'accueil ou par l'organisatrice, je ferais tout pour vous rembourser la totalité de la somme versée.

En cas d'annulation par l'élève et ceci quelle qu'en soit la raison, l'acompte de la chambre restera dû sauf si quelqu'un a pu prendre la place libérée. La personne doit trouver elle-même la personne reprenneuse.

Programme des trois jours :

Vendredi 05.06

dès 15h00: Arrivée à l'hôtel

17h00-19h00: Āsana et Prāṇāyāma

19h00: Repas du soir et temps pour soi

Samedi 06.06

08h15-9h15 : Prāṇāyāma

09h30-10h30: Petit-déjeuner + temps pour soi

10h30-12h00: Āsana

12h00-15h00 : repas et temps pour soi

15h00-19h00 : Āsana et Prāṇāyāma

19h00 : Repas du soir + temps pour soi

Dimanche 07.06

08h00-10h00: Āsana, Prāṇāyāma

10h30-12h00 : Brunch complet + temps pour soi

12h30-14h00 : Āsana et Prāṇāyāma

Coordonnées : Séverine Perotin / 079.710.06.63 / severine.ptn@hotmail.com

Une aventure de plus que je suis heureuse de vivre avec vous
Séverine