

Week-end Yoga Méditation  
Raquettes Valais 03 04 Mars

[View this email in your browser](#)



# **WEEK-END YOGA - MÉDITATION - VEGANE - VALAIS**

**03 - 04 MARS 2018**

**Vendredi 02 soirée yoga méditation diner en option**

**Thème : Gestion des émotions**

Avec

***FLORENCE LACAZE***

***Professeur de Yoga – Ecrivain – Docteur en naturothérapie***

**[www.florencegaillard.net](http://www.florencegaillard.net)**



***Yoga : postures, exercices respiratoires, relaxation, méditation, promenade en raquettes, conférences développement personnel.***

Se ressourcer dans un lieu magnifique, au cœur des Alpes Suisses (au-dessus de Martigny : Valais). Approfondir sa pratique de Yoga grâce à des cours intensifs : postures, exercices respiratoires, relaxation, exercices de concentration, méditation, conférence. S'oxygéner, fortifier son corps et son esprit, goûter au plaisir de la randonnée en raquettes à neige. Avoir de nouvelles informations sur le Yoga, la méditation, la vie Yogique, faire de nouvelles connaissances...

**Programme du stage**

**Samedi**

09h00 : Accueil et enregistrement des stagiaires.

09h20 à 12h00 – Workshop de Yoga + Etude du thème du week-end.

12h15 à 13h15 – Repas végétarien sans gluten. (Pain à disposition pour ceux qui le souhaitent). Idem tous les repas.

13h30 à 16h30 – Randonnée en raquettes dans les montagnes environnantes pour ceux qui le souhaitent.

17h00 à 19h00 – Workshop de Yoga et Etude du thème du week-end.

19h00 à 20h00– Repas.

20h00 : Repos ou projection de documentaire.

## **Dimanche**

7h30 à 8h30 – Pranayama – Méditation.

8h30 à 9h30 - Petit déjeuner.

9h45 à 12h00 - Workshop de Yoga + étude du thème du stage.

12h00 à 13h00 – Repas.

13h00 à 15h30 – Libre : randonnée, repos, lecture, piano, chant...

15h30 à 17h00 – Yoga Nydra.

Fin du cours : 17h00 ou 16h30 ou 16h00 à la demande des élèves dans ce cas cours à 15h30, 15h00 ou 14h30.

## **Lieu : Hôtel Beausite**

CH - 1927 Chemin-Dessus – Suisse - tél: +41 27 722 81 64.

Un endroit authentique, calme et très bien tenu. Nourriture vegan de qualité bio.

La pratique à lieu dans une magnifique salle perchée dans les mélèzes au plancher en bois de mélèze. Elle est entièrement vitrée sur le coté nord avec vue dans les mélèzes. Une pure merveille...

**Visitez le lieu :** <http://www.chemin.ch>

**Tarif :** 480 FS (Réglement possible en Euros au cours du jour) Il comprend : les repas, l'hébergement en chambre double, les cours de Yoga et le guide pour les raquettes. Chambre individuelle : + 60 FS.

## **infos et pré-réservations :**

**E-Mail :** [info.yogaflo@gmail.com](mailto:info.yogaflo@gmail.com)

**Tél. :** +41.76.203.77.33 + What'sApp

Belle semaine à toutes et à tous et à bientôt.

Om Shanti !

Florence

