



WEEK-END YOGA - MÉDITATION - VEGANE - VALAIS

26 - 27 JANVIER 19

Thème : Régénération

Avec

FLORENCE LACAZE

Professeur de Yoga – Ecrivain – Docteur en naturothérapie

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, goûté 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 dispo 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 Nidra.

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

Tél. : +41.76.203.77.33 + What'sApp

Belle semaine à toutes et à tous et à bientôt.

Om Shanti !

Florence

