



SO HAM YOGA RETRAITE

L'ALLIANCE DES PRATIQUES
YOGA & MASSAGES THÉRAPEUTIQUES

Un séjour magique au cœur des Alpes Valaisannes axé sur le retour à soi avec douceur.

SO HAM est la conscience de soi dans le grand tout," je suis cela, je suis l'univers".

Vous découvrirez l'alliance du Yoga traditionnel & occidental ainsi les soins thérapeutiques afin de développer l'écoute de soi, libérer les tensions, stimuler son énergie créative, mettre en éveil nos sens, nos émotions et ainsi rééquilibrer le corps.

Du 19 au 24 Novembre 2023

INFOS & RÉSERVATIONS
contact@aloetherapies.com



PRENDRE SOIN DE SOI

Hôtel-Pension Beau-Site, niché au cœur de la nature à 1 200 m sur les hauteurs de Martigny, avec une vue panoramique sur les montagnes.

Inclus dans le séjour

Pension complète

Séjour de 5 nuits avec accès au jardin de la propriété et aux zones de détente.

Brunch & savoureux dîners 100% végétale des produits biologiques.

Fruits frais et eau infusée aux herbes pendant la journée.

Deux cours de Yoga/Méditation par jour.

Un atelier thérapeutique.

Un soin Thérapeutique.

Service de navette depuis la gare.

PRIX EARLY BIRD JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2023

Chambre dortoir 600 CHF

Chambre partagée pour 2 pers. 800 CHF

Chambre privée 1'050 CHF

PRIX

CHAMBRE DORTOIR 750 CHF

CHAMBRE PARTAGÉE POUR 2 PERS. 950 CHF

CHAMBRE PRIVÉE 1'200 CHF

INFOS & RÉSERVATIONS

contact@aloetherapies.com



L'EQUIPE



Massothérapeute et enseignante de Hatha et Vinyasa yoga, Dalia s'est formée à Bali et en Inde où elle a obtenu ses 500 RYT. Pour compléter son approche au corps et à l'esprit, elle s'est formée en massothérapie et en magnétisme en Suisse. Elle a créé Aloeh Thérapies qui favorise une approche holistique pour restaurer son équilibre intérieur et physique au quotidien à travers le yoga et les multithérapies.

Luis Silva massothérapeute à Neuchâtel et Lausanne est passionné par son métier, toujours à la recherche de nouvelles techniques pour accompagner les autres dans leurs désirs de guérison et d'épanouissement personnelle. L'équilibre parfait entre guérison et prendre simplement soin du cœur.

Il est formé en massothérapie, drainage lymphatique, mobilisation articulaire et thérapies par les ventouses. Il a créé Health Therapy qui favorise une approche holistique pour accompagner les patients au quotidien à travers les multithérapies.



Pourquoi une retraite SO HAM ?

SO HAM signifie "je suis" dans sa symbolique la plus simple et pure, et c'est avec cette légèreté et puissance que Luis et Dalia veulent vous accompagner pour 6 jours de rencontre avec soi dans un lieu magique et reposant.

La retraite SO HAM est REPOSANTE !! ce qui veut dire que vous aurez du temps pour flâner, lire, marcher et simplement être.