

MOVING STILLNESS - Meditation & Yoga Retreat

Explore subtler realms of consciousness through meditative movement, mantras and subtle yogic practices to develop a deeper connection with your intuitive self-healing mechanism. Deep emotional traumas stored in the body manifest as behavioral patterns and/or physical ailments. This retreat intends to introduce you to powerful meditative practices to help release any held stress or trauma by tapping into your innate ability to heal from deep within.

Meditative movements (channeling the vital energy in the body called Prana or Chi) are complemented by breathwork, mantra chanting and powerful tools for meditation during this weekend. If you are looking for a spiritual practice that goes beyond physical postures, this might be for you.



YOUR HOST - Tapashi Devchoudhury

Born in a Hindu Brahmin family in Northeast India, Tapashi was introduced to asanas very early by her father, and the wisdom of ancient Hindu philosophies by her mother. Fascinated by ancient healing techniques, she is passionate about re-introducing this wisdom to the contemporary world. Tapashi teaches meditation, mantra chanting and asanas. Her style of teaching is a blend of traditional hatha yoga and qi-kung. She believes that 'Yoga' cannot be taught, it can only be experienced, and her classes aim to make this experience accessible to the modern body-mind.

YOUR STAY

The retreat will be hosted at Pension Beausite in Chemin-Dessus above Martigny. The magical alpine village is sure to enchant you, and the vintage boutique hotel has been known to create an effortlessly relaxing cocoon. The delicious meals, cooked with love, have a reputation of their own! The accommodation ranges from single rooms to double/twin or 3-4 shared rooms.



PROGRAMME*

Thursday

17:00-18:30 Grounding practice
19:00 Dinner
20:30 Meditation

Friday & Saturday

8:00-11:00 Morning practice
11:00 Brunch
14:00-16:00 Forest bath/ Workshop
16:00-18:00 Movement Medicine
19:00 Dinner
20:30 Meditation

Sunday

8:00-11:00 Morning practice
11:00 Brunch and goodbyes
* Please note that activities/time may vary slightly during the weekend



RETREAT PRICES (per person)

Single room: CHF 999.-
Double room: CHF 870.-
3-4 shared room: CHF 690.-

WHAT'S INCLUDED?

- ° 3 nights' accommodation at Pension Beausite
- ° Two delicious organic buffet meals (brunch and dinner) daily
- ° Tea, coffee and fresh fruits available all day

WHAT'S NOT INCLUDED?

- ° Cancellation insurance
- ° Transfers to and from Beausite
- ° Any extra activity, massage or treatment

Info & registrations: d.tapashi@gmail.com



MOVING STILLNESS - Retraite de méditation et de yoga

Explorez des états de conscience plus subtils à travers des mouvements méditatifs, des mantras et des pratiques yogiques subtiles pour développer une connexion plus profonde avec votre mécanisme intuitif d'auto-guérison. Les traumatismes émotionnels profonds stockés dans le corps se manifestent par des schémas émotionnels et/ou des maux physiques. Ce week-end est destiné à vous présenter de puissantes pratiques méditatives pour vous aider à libérer tout stress ou traumatisme en puisant dans votre capacité innée à guérir du plus profond de vous-même.

Les mouvements méditatifs (canalisant l'énergie vitale dans le corps appelée Prana ou Chi) sont complétés par des exercices de respiration, des chants de mantra et de puissants outils de méditation pendant ce week-end. Si vous recherchez une pratique spirituelle qui va au-delà des postures physiques, cela pourrait être pour vous.



VOTRE HÔTE - Tapashi Devchoudhury

Née dans une famille hindoue brahmane du nord-est de l'Inde, Tapashi a été initiée très tôt aux asanas par son père et à la sagesse des anciennes philosophies hindoues par sa mère. Fascinée par les anciennes techniques de guérison, elle est passionnée par la réintroduction de cette sagesse dans le monde contemporain. Tapashi enseigne la méditation, le chant de mantras et les asanas. Son style d'enseignement est un mélange de hatha yoga traditionnel et de qi-kung. Elle croit que le 'Yoga' ne peut pas être enseigné, il ne peut être qu'expérimenté, et ses cours visent à rendre cette expérience accessible au corps-esprit moderne.



VOTRE SÉJOUR

Le stage aura lieu à la Pension Beausite à Chemin-Dessus au-dessus de Martigny. Le village alpin vous enchantera à coup sûr, et l'hôtel-boutique vintage est connu pour créer un cocon de détente sans effort. Les plats délicieux, cuisinés avec amour, ont une réputation bien à eux ! L'hébergement va des chambres simples aux chambres doubles/jumelles ou 3-4 chambres partagées.

PROGRAMME*

jeudi

17 :00-18 :30 Pratique du commencement

19:00 Dîner

20h30 Méditation

vendredi & samedi

8h00-11h00 Pratique du matin

11:00 Brunch

14:00-16:00 Bain de forêt

16:00-18:00 Médecine du mouvement

19:00 Dîner

20h30 Méditation

dimanche

8h00-11h00 Pratique du matin

11h00 Brunch et au revoir

* Veuillez noter que les activités/heures peuvent varier légèrement pendant le week-end



TARIFS (par personne)

Tarifs

Chambre simple : CHF 999.-

Chambre double : CHF 870.-

3-4 chambre partagée : CHF 690.-

CE QUI EST INCLU?

- ° 3 nuits d'hébergement à la Pension Beausite
- ° Deux délicieux buffets bio (brunch et souper) par jour
- ° Tisanes, cafés et fruits frais disponibles toute la journée

QU'EST-CE QUI N'EST PAS INCLUS ?

- ° Assurance annulation
- ° Transferts depuis et vers Beausite
- ° Toute activité supplémentaire, massage ou soin

Infos & inscriptions : d.tapashi@gmail.com

