

‘Détendez-vous dans la nature, revenez re-dynamisé’



Situé à Saclentse un charmant village dans les Alpes suisses, près de Nendaz

7 jours / 6 nuits retraite de Yoga en Suisse

Méditation & alimentation bio

PROGRAMME RETRAITE

Rechargez votre énergie avec le yoga et la méditation, vous permettant d'explorer votre potentiel intérieur.

Pratiquez les techniques de respiration, le développement personnel et les routines à mettre en œuvre dans votre vie quotidienne.

Appréciez la nourriture végétarienne organique et saine.

Plongez dans la nature et donnez-vous les moyens d'apprendre à adopter des comportements éco-responsables.

Visitez la beauté que cette région a à offrir.

Réservez avant le 31/12/17 pour notre Early Bird 15% de réduction

Basse saison
03/06/2018 - 09/06/2018

Moyenne saison
29/04/2018 - 05/05/2018
02/09/2018 - 08/09/2018

Haute saison
01/07/2018 - 07/07/2018

Respirez l'air frais de ces belles montagnes environnantes.

Profitez au maximum des activités de plein air telles que la randonnée et le ski.

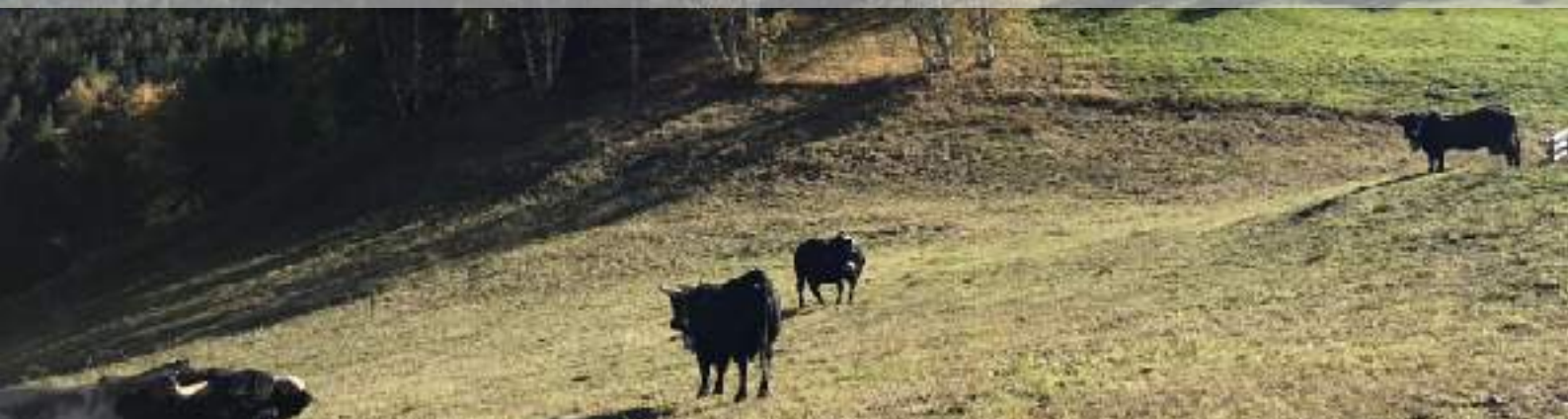
Vous pouvez également vous détendre dans le sauna ou lire un livre au 'Chalet Papillon'.



Ce chalet unique offre de belles vues panoramiques sur les montagnes et sa vallée. Base idéale pour séjourner et explorer les Alpes suisses.

Il dispose d'un grand jardin avec une superbe terrasse. Parfait pour les loisirs. Selon la saison, des séances de yoga peuvent être organisées à l'extérieur ou dans le salon.

Cette retraite est pour vous si vous préférez les petits groupes, la nourriture végétarienne et le partage d'expériences yogiques.



POINTS FORTS

2 cours de yoga quotidiens

Hatha yoga / méditation / pranayama énergisant

Relaxant Yin / ou yoga réparateur / ou pranayama

Séance de méditation quotidienne

Repas végétarien bio



VOTRE RETRAITE DE YOGA DANS UNE ATMOSPHÈRE PRIVÉE EXCLUSIVE

Jusqu'à 4 personnes peuvent découvrir ou renforcer leur pratique du yoga, méditation et pranayama.

Ceci est un stage pour débutant à intermédiaire, différentes options seront fournies en fonction des besoins individuels.

Vous pouvez regarder ou participer à la préparation de la nourriture végétarienne pendant le petit déjeuner, le déjeuner ou le dîner.



EARLY BIRD
SPECIALE

-15%

Formule Chambre Double Privée (Mountain View)

~~1153€~~ **980€** / ~~1347CHF~~ **1145CHF** /personne en occupation double

~~1941€~~ **1650€** / ~~2268CHF~~ **1928CHF** /personne en occupation simple

Salle de bain partagée

*Prix en basse saison indiqués ici



Formule Chambre Double Privée

~~1024€~~ **870€** / ~~1197 CHF~~ **1017CHF** /personne en occupation double

~~1718€~~ **1460€** / ~~2008 CHF~~ **1706CHF** /personne en occupation simple

Salle de bain partagée

*Prix en basse saison indiqués ici

PROGRAMME

Dimanche

16h00 Collation de bienvenue et tisane
17h00 Briefing de la semaine
18h00 Yin yoga
19h30 Dîner

Lundi

07:15 Eau chaude / citron
07:30 Yoga pranayama méditation
09:00 Petit-déjeuner

09h30 - 12h00: temps libre

12h30 Déjeuner

13h00-17h00 temps libre

17h30 Yin yoga

19h30 Dîner

Mardi

07:15 Eau chaude / citron
07:30 Yoga pranayama méditation
09:00 Petit-déjeuner
09h30 - 12h00: temps libre

12h30 Déjeuner

13h00-17h00 temps libre

17h30 Yin yoga

19h30 Dîner

Mercredi

07:15 Eau chaude / citron
07:30 Yoga pranayama méditation
09:00 Petit-déjeuner

09h30 - 12h00: temps libre

12h30 Déjeuner

13h00-17h00 temps libre

17h30 Yin yoga

19h30 Dîner

Jeudi

07:15 Eau chaude / citron

07:30 Yoga pranayama méditation

09:00 Petit-déjeuner

09h30 - 12h00: temps libre

12h30 Déjeuner

13h00-17h00 temps libre

17h30 Yin yoga

19h30 Dîner

Friday

07:15 Eau chaude / citron

07:30 Yoga pranayama méditation

09:00 Petit-déjeuner

09h30 - 12h00: temps libre

12h30 Déjeuner

13h00-17h00 temps libre

17h30 Yin yoga

19h30 Dîner

Saturday

07:30 Eau chaude / citron

07h45 Yoga pranayama méditation

09:00 Petit-déjeuner

10h00: départ

CUISINE

Cette retraite au 'Chalet Papillon' est conçue pour vous permettre de comprendre l'alimentation Yogique en utilisant des produits biologiques de qualités.

Les repas suivants sont végétariens

Les petits Déjeuners

Déjeuners ou pique-niques sur demande

Dîners

Tisanes et eau de source

(Si vous avez des besoins diététiques spéciaux, il est conseillé d'informer Ingrid lors de la réservation)



PROFESSEUR



Ingrid Delarue

800 hrs de formation
Hatha yoga . Diplôme
international Yoga
Alliance, obtenues au
Kerala ,Rishikesh et
Mysore (Inde)

Bonjour, suite à la pratique de sports résultants de blessures, le yoga est devenu un mode de vie.

La philosophie et les techniques de cet art ancestral m'ont permis d'observer plus de sérénité, de développer plus d'énergie et de gérer les difficultés différemment.

Surmonter ce qui peut être perçu comme un obstacle est devenu un apprentissage, un ajustement et une richesse pour avancer sur le chemin de la vie.

Avec la pratique du yoga au quotidien, mon corps et mon mental se renforcent. Apprendre à se connaître et pouvoir lâcher prise pour tout simplement **"être"**.

J'enseigne avec passion en partageant mes connaissances sur le contrôle de la respiration, les postures et la méditation afin de générer la force de vie.



LISTE DE PRIX DE NOS FORMULES 2018

Réservez avant le 31/12/17 pour notre Early Bird 15% de réduction

Basse saison (tous les prix sont par personne)

29/04/2018 - 05/05/2018

Chambre double privée Mountain View

~~1143€~~ **980€** occupation double

~~1347CHF~~ **1145CHF** occupation double

~~1941€~~ **1650€** occupation simple

~~2268CHF~~ **1928CHF** occupation simple

Salle de bain partagée

Chambre double privée

~~1024€~~ **870€** occupation double

~~1197CHF~~ **1017 CHF** occupation double

~~1718€~~ **1460€** occupation simple

~~2008 CHF~~ **1706 CHF** occupation simple

Salle de bain partagée

Moyenne saison (tous les prix sont/personne)

03/06/2018-09/06/2018

02/09/2018 - 08/09/2018

Chambre double privée Mountain View

~~1212€~~ **1030€** occupation double

~~1416 CHF~~ **1204 CHF** occupation double

~~2000€~~ **1700€** occupation simple

~~2337 CHF~~ **1987CHF** occupation simple

Salle de bain partagée

Chambre double privée

~~1082€~~ **920€** occupation double

~~1264 CHF~~ **1075 CHF** occupation double

~~1776€~~ **1510€** occupation simple

~~2075 CHF~~ **1764 CHF** occupation simple

Salle de bain partagée

Haute saison (tous les prix sont/personne)

01/07/2018 - 07/07/2018

Chambre double privée Mountain View

~~1259€~~ **1070€** occupation double

~~1471CHF~~ **1251 CHF** occupation double

~~2047€~~ **1740€** occupation simple

~~2392CHF~~ **2033 CHF** occupation simple

Salle de bain partagée

Chambre double privée

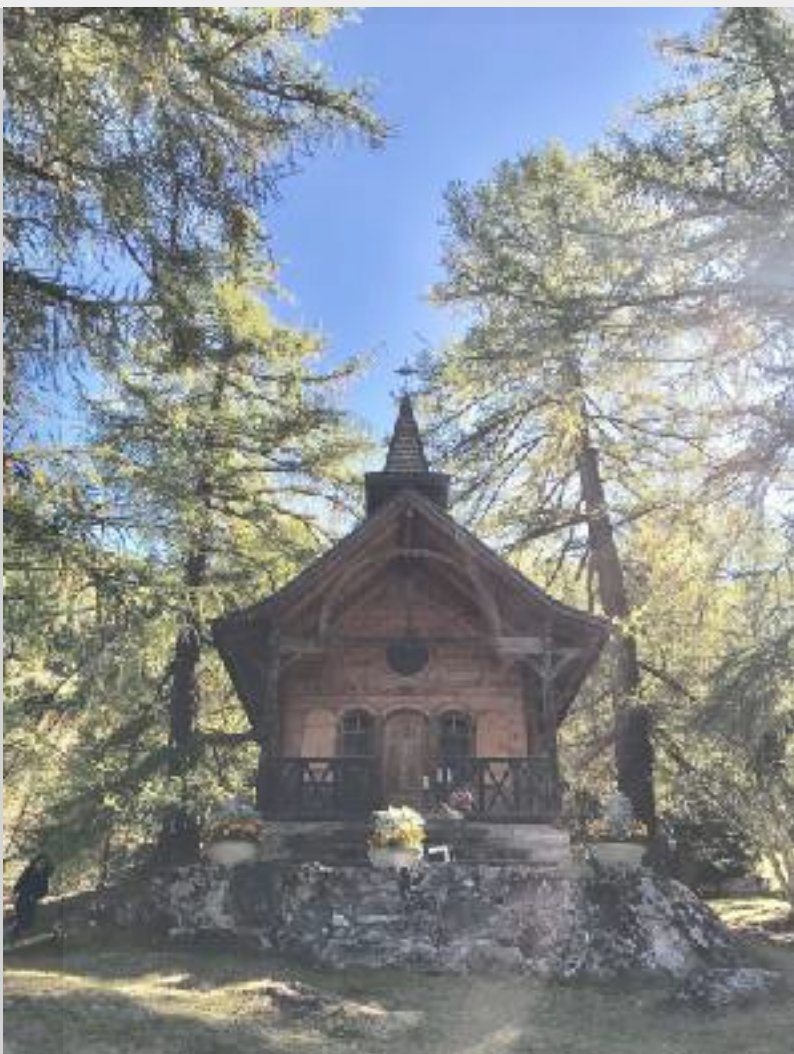
~~1029€~~ **960€** occupation double

~~1319CHF~~ **1121 CHF** occupation double

~~1824€~~ **1550€** occupation simple

~~2131CHF~~ **1812 CHF** occupation simple

Salle de bain partagée



CE QUI EST INCLUS DANS LES FORMULES

6 petits déjeuners / dîners au Chalet

5 déjeuners au chalet ou panier pique-nique sur demande

6 nuits d'hébergement

Sessions de Hatha yoga quotidiennes / Pranayama / méditation

Thé, infusions d'herbes

Wifi gratuit

1 séance de sauna gratuite au 'Chalet Papillon' dans le cadre du pack de bienvenue

CE QUI N'EST PAS INCLUS

Billet d'avion

Transfert d'aéroport (peut être organisé à un coût supplémentaire)

Excursions optionnelles

Dépenses personnelles

Séances de sauna non incluses dans le pack de bienvenue

ACTIVITÉS /CHOSSES OPTIONNELLES À FAIRE (* NON INCLUS DANS LE TARIF)

Selon la saison

[Randonnée -ski map](#) CLIQUEZ POUR OUVRIR

[Escalade en salle](#) CLIQUEZ POUR OUVRIR

[Choses à faire](#) CLIQUEZ POUR OUVRIR

[Lac artificiel](#) CLIQUEZ POUR OUVRIR

ACTIVITÉS À PROXIMITÉ

Magasins 4 km

Escalade en plein air

Ski

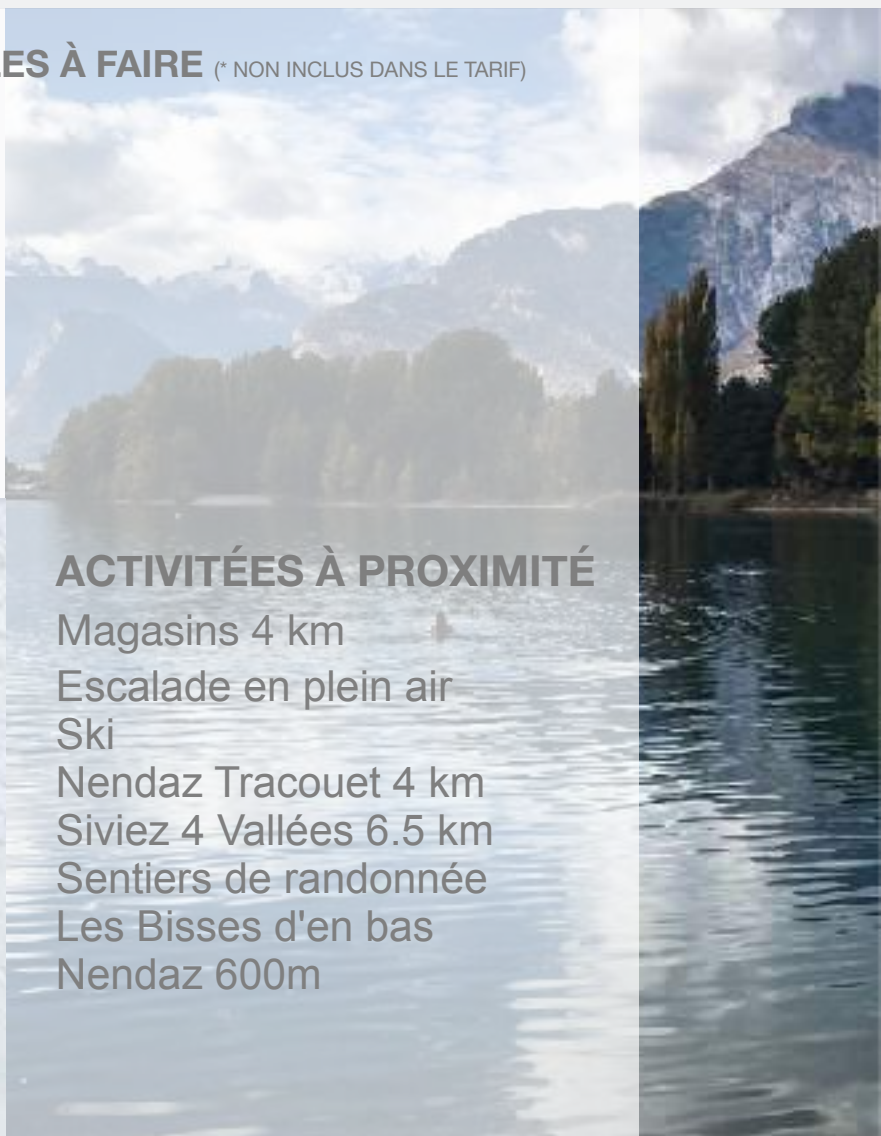
Nendaz Tracouet 4 km

Siviez 4 Vallées 6.5 km

Sentiers de randonnée

Les Bisses d'en bas

Nendaz 600m



DIRECTION



[‘Chalet Papillon’](#) CLIQUEZ POUR OUVRIR LA CARTE



Site ‘Chalet Papillon’

LIEUX À PROXIMITÉ

- Nendaz
- Aéroport international de Genève
- Sion



06 08 30 71 65



CONTACT@INYOGA.FR



WWW.IN-YOGA-COTE-DAZUR.COM



THERMES & CONDITIONS

Pour réserver, un acompte de 50% du prix total du stage est requis. L'acompte est entièrement remboursable si la réservation est annulée, jusqu'à 90 jours avant la date d'arrivée.

Le paiement intégral doit être payé 45 jours avant la date d'arrivée.

Nous acceptons les virements bancaires

Veuillez vérifier les termes et conditions sur WWW.IN-YOGA-COTE-DAZUR.COM