

RETRAITE DE YOGA

- 2-3-4 OCTOBRE 2020 -

Repas végétariens - 07h30 de yoga - Balade en nature - Reconnection

**IMMERGEZ VOUS DANS UN WEEK-END DE YOGA,
AU PIED DES MONTAGNES VALAISANNES**



Professeure:
Véronique Blanquet - 500 HYTT
Awakening Yoga - Yin Yoga

Awakening Yoga:

En reconnaissant que chaque corps est unique, puissant et déterminé, cette pratique permet aux élèves de mieux comprendre leur propre physicalité. Nous avons de multiples facettes, tout comme notre pratique.

La retraite en chambre simple: CHF 520.-

La retraite en chambre double: CHF 450.-

La retraite en chambre multiple: CHF 400.-

Informations, détails du programme et inscriptions sur www.samadhiyogafribourg.com



SAMĀDHI YOGA

PROGRAMME:

Arrivée vendredi 2 octobre en fin de journée à:

L'hôtel- pension Beau-Site

1927 Chemin-Dessus, sur les hauts de Martigny.

(Comptez ~01h20 de trajet).

17h00

Prise de vos chambres

17h45-19h00

Awakening vinyasa

19H00

Repas du soir végétarien

Samedi 3 octobre:

07:00- 09:00

Awakening Vinyasa pratique complète

09:00

Petit déjeuner végétarien

Temps libre – espace de yoga à disposition

12:30

Lunch

13h30

Balade en nature

16H30 - 18h30

Pratique de yin et yoga nidra

19h00

Repas du soir végétarien

20:00

Film sur le Yoga

Dimanche 4 octobre:

07:00 -09:00

Awakening vinyasa pratique complète

09:00

Petit déjeuner végétarien

10:30

Debriefing

Prix:

La retraite en chambre simple: CHF 520.-

La retraite en chambre double: CHF 450.-

La retraite en chambre multiple: CHF 400.-

Pour les 3 options, les WC et salles de bain sont partagées.

Les 3 options incluent:

- 3 repas: matin, midi et soir, tous végétariens, bio et local,
- Buffet de fruits et thé/tisane pendant la journée
- Boissons chaudes après les repas ainsi que les classes de yoga.

Awakening Yoga:

« Yoga de l'éveil », Awakening Yoga est un système de Yoga progressif enraciné dans Hatha Vinyasa avec un accent sur le rituel et l'auto-investigation.

Ce système rend hommage à la nature traditionnelle de la pratique du Yoga avec une approche pratique et fonctionnelle des asanas construites pour le corps et l'esprit d'aujourd'hui. Cette pratique encourage l'exploration personnelle, le potentiel et la liberté de mouvement de l'enseignant et de l'élève.