

Vendredi 20 à dimanche 22 septembre 2024

Chalet Ganesha, Champéry (VS)

Retraite - Yoga, Restore & Relax

À partir de CHF 605.- (early bird)

Pour la 3^{ème} année consécutive, YOGANEST vous propose de nous retrouver dans ce lieu que nous aimons, le Chalet Ganesha à Champéry, Suisse. Dans ce cadre magnifique du Valais et le temps d'un weekend, Laurence vous guidera dans une retraite favorisant la connexion à soi et à la nature. Prendre du temps pour soi et repartir avec une énergie renouvelée !

*** 2 à 4 pratiques par jour (Yin yoga, Restorative yoga, Yoga nidra, Pratiques d'éveil, Automassage myofascial, Bain sonore)**

*** Des repas sains, faits maison**

*** Du temps libre pour que chacun.e se ressource et se fasse du bien à sa manière, relaxation ou activités physiques, en groupe ou en solitaire: sieste, massage, ballades, spa...**

LE LIEU - LE CHALET GANESHA

PROPRIÉTÉ

dans une ancienne ferme d'alpage des années 1950, Solange a rêvé et créé ce lieu de retraite qui ne fait aucun compromis et associe la convivialité, l'âme et le confort. Le chalet Ganesha a été entièrement rénové et aménagé selon les principes du Feng Shui jusque dans les détails, il est notamment alimenté à l'eau de source. Les espaces communautaires, salon convivial et vaste terrasse couverte, nous accueilleront pour lire, se détendre, partager.

CADRE

un lieu à la fois splendide et pratique: la vue dégagée sera source d'inspiration tant pendant les pratiques de yoga que dans vos moments de relaxation individuelle. Le chalet se trouve dans le village de Champéry en Valais, village typiquement suisse à l'architecture préservée que vous pourrez découvrir à pied, il est facilement accessible en train et en voiture (env. 1h45 de Genève). De belles excursions sont accessibles au départ du chalet situé à 1'050 m d'altitude dans cette région des Alpes suisses située au pied des massifs les dents du Midi et les Dents Blanches.

CHAMBRES

les chambres baignent toutes dans l'atmosphère et la chaleur d'un chalet de montagne, elle sont meublées avec charme. Les linges de lit et de bain sont fournis. Le tarif de la retraite dépend de la chambre choisie. Sont proposées, selon disponibilité, des chambres doubles ou individuelles. Les salles de bain sont partagées.

CUISINE VÉGÉTARIENNE

les repas, brunchs et dîner du soir seront préparés pour nous sur place par Coralie, cuisinière passionnée et fondatrice de Coco's Cuisine. Elle préparera aussi des petits snacks à déguster en goûter et - avec modération - avant la pratique du matin!

LES PRATIQUES - avec LAURENCE de YOGANEST

Les styles de yoga que nous pratiquerons sont variés et complémentaires, en ligne avec l'approche de YOGANEST (Yin yoga, Automassage, Yoga restauratif, Yoga nidra, Pranayamas et Méditation, Pratique d'éveil, Bain sonore).

Toutes nos pratiques auront lieu dans le GRAND GANESH. Ce shala flambant neuf de 121m², tout en bois, nous inspirera par son ambiance montagnarde, son dégagement sur la nature et les montagnes environnantes et son afflux de lumière. Merci de noter que l'organisatrice se réserve le droit d'accueillir le groupe dans une autre salle du chalet Ganesha si la taille du groupe est revue à la baisse.

Tout le MATERIEL sera fourni par nos hôtes du chalet Ganesha (tapis de yoga, couvertures, sangles, blocs..). Vous pouvez bien entendu amener votre tapis et matériel personnel si vous le souhaitez.

PROGRAMME DU SEJOUR

VENDREDI 20

Dès 15:00 Arrivée & installation

Temps libre

17:30-18:00 Accueil, présentations

18:00-19:00 Yin Yoga (60')

19:15 Dîner

20:15-21:00 Yoga Nidra (45')

SAMEDI 21

8:30-9:00 Pratique d'éveil (30')

9:15-10:45 Automassage Myofascial (90')

11:00 Brunch

Ensuite, temps libre (repos, sauna, spa au village, massage, promenade...)

16:00 Goûter

17:15-18:45 Yoga Restauratif (90')

19:00 Dîner

20:15-21:00 & Bain sonore (45')

DIMANCHE 22

9:00-9:30 Pratique d'éveil (30')

9:45-11:15 Yin Yoga (90')

11:30 Brunch

Ensuite, temps libre (repos, sauna, spa au village, massage, promenade...)

13:00 (au plus tard) Libération des chambres

14:30-15:30 Automassage Myofascial (60')

15:30-16:00 Clôture de la retraite

Un temps de silence sera respecté le matin, du réveil à la fin de la Pratique d'éveil.

Toutes les activités sont optionnelles, chacun.e peut choisir de prendre du temps pour soi à tout moment.

Ce programme est indicatif. Des circonstances telles que la météo pourraient occasionner des changements, merci pour votre compréhension.

HORAIRES & SUGGESTIONS DE VOYAGE

Les chambres seront à votre disposition à partir de 15h le vendredi jusqu'au dimanche à 13h.

Champéry est facilement accessible en train. Le chalet Ganesha se situe à environ 8' à pied de la gare.

Pour celles et ceux qui souhaiteront venir en voiture, nous pourrons vous mettre en relation d'ici là pour vous organiser en covoiturage.

Si vous préférez arriver plus tard le vendredi ou repartir plus tôt le dimanche et que cela vous amène à être absent.e pour des pratiques ou des repas, aucune réduction de prix ne pourra être accordée.

CE QUI EST INCLUS

- Pratiques en groupe diverses selon programme ci-dessus
- 2 nuitées selon votre choix de chambre
- Brunchs, dîners et goûters selon programme ci-dessus
- Boissons non-alcoolisées servies sur place
- Accès aux espaces communautaires et au sauna du chalet Ganesha

CE QUI N'EST PAS INCLUS

- Vos trajets vers le Chalet Ganesha et retour depuis votre point de départ
- Les options telles que: massage au chalet ou ailleurs, accès au spa au village,...
- Des repas ou boissons autres que ceux mentionnés dans le programme ci-dessus

TARIFS & PAIEMENT

OFFRE EARLY BIRD !

Économisez 45.- en réservant votre place D'ICI AU 15 juin 2024

Prix par personne selon le choix d'hébergement

- CHAMBRE DOUBLE: CHF 650.-
- CHAMBRE INDIVIDUELLE: CHF 850.-
(l'option chambre individuelle est limitée)

Le nombre de participant.e.s hors encadrement est limité à 14 personnes. La confirmation sera faite selon procédure de réservation détaillée ci-dessous.

PROCÉDURE DE RÉSERVATION

1. Merci de nous informer du type de chambre que vous souhaitez et du nombre de personnes PAR ÉCRIT par email ou whatsapp. L'allocation des chambres sera établie par ordre d'arrivée de ces demandes.
2. Nous vous confirmerons si le type de chambre demandé est encore disponible ou pas. Merci de procéder alors au versement des arrhes de CHF 300.- dans les 72h et de nous transmettre une attestation de virement le cas échéant. Passé ce délai, la chambre ne sera plus garantie. Seules ces arrhes font office de garantie de réservation, ce montant sera non-remboursable mais il est transmissible.
3. Le solde du prix de la retraite doit être intégralement versé d'ici au 12 AOÛT 2024.

INFOS POUR LES PAIEMENTS

- PAR TWINT
au 078.824.24.76 (attention c'est mon numéro perso, pas le yoganest)
- À LA BOUTIQUE
avec tous les moyens de paiement habituels
- PAR VIREMENT BANCAIRE
Iban CH45 0022 8228 5686 8440 G (bénéficiaire L. Chehab-Fabry, 1227 Les Acacias)

ANNULATION

Comme pour tout voyage, nous vous encourageons vivement à souscrire une assurance voyage ou annulation.

1. En cas d'annulation de la Retraite par le lieu d'accueil ou par YOGANEST, nous ferons tout notre possible pour vous rembourser la totalité des sommes versées.
2. En cas d'annulation par la/le client.e et ceci qu'elle qu'en soit la raison, l'acompte de 300.- restera dû, il est toutefois transmissible à toute autre personne qui s'engagera à la.le remplacer à cette même retraite.
3. De plus, en cas d'annulation par la/le client.e et ceci qu'elle qu'en soit la raison, le montant de la retraite sera dû selon calendrier suivant, sauf si une autre personne prend la place libérée:
 - Désistement annoncé entre le 15 et le 31.08.2024: la 1/2 du prix de la retraite est dû.
 - Désistement annoncé à partir du 01.09.2024: la totalité du prix de la retraite est dû

CONTACT

Contactez LAURENCE pour toute question sur cette retraite :
info@yoga-nest.com / WhatsApp ou tél. +41.78.217.88.98

ENGLISH-SPEAKERS ARE MOST WELCOME

Pls note that the practice will be mostly guided in French, some precisions may be offered in English only here and there (fully bilingual guidance will not be offered during classes). Do contact us should you wish to receive a translated information sheet.

