

7 au 9 février 2025 | Chemin-Dessus (VS)

Retraite - Yoga, Move & Relax

À partir de CHF 700.- (Early bird jusqu'au 17 novembre 24)

**Une retraite Yin & Yang organisée en collaboration avec ESTELLE YOGA.
2 profs, 2 énergies complémentaires pour vous guider vers une régénération harmonieuse,
dans un lieu plein de charme en fusion avec la nature.**

- * Chaque matin, une pratique longue plutôt YANG avec Estelle (méditation guidée, Pranayama, Hatha flow, Relaxation/visualisation)
- * Chaque fin de journée, une pratique longue plutôt YIN avec Laurence (Yin yoga, Restorative yoga, Yoga nidra, Automassage myofascial, Bain sonore)
 - * Des repas sains, frais et maison, préparés par nos hôtes.ses
- * Du temps libre pour que vous vous fassiez du bien et vous ressourciez comme vous le souhaitez, relaxation ou activités physiques, en groupe ou en solitaire: sieste, lecture, massage, randonnée à pied ou raquettes, visite du Musée Gianadda...

LE LIEU - L'HÔTEL-PENSION BEAU-SITE EN VALAIS

PROPRIÉTÉ

Beau-Site est situé dans le petit village de Chemin, niché entre les vallées du Rhône et de la Dranse en Valais, au-dessus de Martigny. Le style et l'architecture du début du siècle de ce lieu nous ont séduites dès nos 1ers pas. Nous aimons particulièrement l'atmosphère de ce bâtiment historique, ses couleurs insolites, sa belle luminosité, la chaleur du bois et les vérandas avec vue panoramique sur le Sud et l'Ouest!

CHAMBRES

Chaque chambre a son style et toutes sont équipées de literie très récente de la marque suisse éco-responsable Europe & Nature. 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. La plupart des chambres ont un lavabo. Les salles de bain et sanitaires sont tous partagés.

CUISINE VÉGÉTALIENNE

Les repas (brunch et dîner) et la collation l'après-midi sont préparés sur place. La cuisine est un axe central de Beau-Site; toute l'équipe s'engage pour des ingrédients végétaux de saison et favorise une origine locale. Des fruits sont disponibles pendant la journée.

Plus de détails et photos sur [Hôtel-pension Beau-site](#)

LES PRATIQUES - avec LAURENCE et ESTELLE

Les styles de yoga que nous pratiquerons sont variés et complémentaires, en cohérence avec nos approches et nos personnalités en tant que guides-enseignantes (Hatha flow, Yin yoga, Automassage, Yoga restauratif, Yoga nidra, Bain sonore, Pranayama, Méditation et marche méditative).

Pour plus de détails sur nos cours [cliquez ici pour YOGANEST](#) et [ici pour ESTELLE YOGA](#)

Toutes nos pratiques auront lieu dans la sublime salle de pratique de Beau-Site: 100m2 d'espace très confortable, un chaleureux plancher en bois de mélèze, une ouverture entièrement vitrée qui nous offrira à chaque instant une vue inspirante sur les mélèzes.

Tout le MATERIEL sera fourni par nos hôtes (tapis de yoga, couvertures, sangles, blocs, coussins..). Vous pouvez bien entendu amener votre matériel personnel si vous le souhaitez. Si vous aimez utiliser un tapis plutôt épais, nous vous recommandons d'en amener un.

PROGRAMME DU SEJOUR

VENDREDI 07

Dès 15:00 Arrivée & installation

Temps libre

16:30-17:30 Cercle d'ouverture

17:45-18:45 Yin Yoga (1h) avec Laurence

19:00 Dîner

20:15-21:15 Yoga Nidra (60') avec Laurence

SAMEDI 08

7:30 à 8:00 Marche méditative en groupe ou individuelle, en silence (30') avec Estelle

8:15 à 10:45 Méditation assise, Pranayama, suivi d'un Hatha flow (2.5h) avec Estelle

11:00 Brunch

Ensuite, temps libre (repos, bain nordique, massage, promenade...)

14:45-15:45 Automassage Myofascial (1h) avec Laurence

15:45 Goûter

16:00-17:00 Atelier asana (1h) avec Estelle (pour aller plus loin dans la technique et la pratique d'une posture ou d'un type de postures)

17:30-18:45 Yoga Restauratif (75') avec Laurence

19:00 Dîner

20:15-21:15 Bain Sonore (60') avec Laurence

DIMANCHE 09

7:30 à 8:00 Marche méditative individuelle, en silence (30') avec Estelle

8:15 à 10:45 Méditation assise, Pranayama, suivi d'un Hatha flow (2.5h) avec Estelle

10:45 Libération des chambres

11:00 Brunch

Ensuite, petit temps libre

13:00-14:00 Atelier Philosophie du yoga (60') avec Estelle

14:15-15:15 Automassage Myofascial (60') avec Laurence

15:30-16:30 Cercle de clôture de la retraite

Un **temps de silence** sera proposé de la fin de la pratique du soir à la fin de la méditation du matin (env. 21:00 à 8:45)

Toutes les pratiques proposées 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 11h. Nous clôturerons la retraite dimanche à 16h30.

Infos complètes d'accès à Beau-Site [ici](#) Chemin-Dessus est notamment accessible en train jusqu'à Martigny (1h30 depuis Genève, 3h depuis Zûrich) puis en car postal depuis la gare. Pour celles et ceux qui souhaiteront venir en voiture, nous vous mettrons en relation pour organiser du covoiturage.

Pour le fonctionnement harmonieux du groupe, nous souhaitons vivement que les horaires d'arrivée et de départ soient respectés. Si toutefois vous deviez 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 indicatif ci-dessus
- 2 nuitées selon votre choix de chambre
- Brunchs, dîners et collations selon programme ci-dessus
- Boissons non-alcoolisées servies sur place (thé, café, tisanes)
- Accès aux espaces communautaires de Beau-Site, bibliothèque, véranda...

CE QUI N'EST PAS INCLUS

- Vos trajets vers le lieu de retraite et retour depuis votre point de départ
- Les activités personnelles telles que massage, randonnée, raquettes, visites de musées...
- Des repas ou boissons autres que ceux mentionnés dans le programme et ci-dessus

TARIFS & PAIEMENT

OFFRE EARLY BIRD !

Économisez 50.- en réservant votre place D'ICI AU 17 NOVEMBRE 2024

Prix par personne selon le choix d'hébergement

- CHAMBRE DOUBLE : CHF 700.-
- CHAMBRE INDIVIDUELLE : CHF 880.-

Attention, il est probable que le nombre de participant.e.s hors encadrement sera de 16 personnes et le nombre de chambres individuelles limité. 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 03.01.2025.

INFOS POUR LES PAIEMENTS

Via Laurence

- PAR TWINT

au 078.824.24.76 (attention c'est mon numéro perso, pas le Yoganest)

- PAR VIREMENT BANCAIRE

Iban CH45 0022 8228 5686 8440 G (bénéficiaire L. Chehab-Fabry, 1227 Les Acacias)

Via Estelle

- PAR TWINT

au 076.478.09.53

- PAR VIREMENT BANCAIRE

Iban CH91 0024 0240 97305040 L (bénéficiaire Estelle Hartwig-Ormyron, 1225 Chêne-Bourg)

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 les organisatrices, 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 22.12.24 et le 05.01.2025: la 1/2 du prix de la retraite est dû.
 - Désistement annoncé à partir du 06.01.2025: la totalité du prix de la retraite est dû

CONTACT

Pour toute question sur cette retraite :

Contactez LAURENCE :

info@yoga-nest.com / WhatsApp ou tél. +41.78.217.88.98

Ou ESTELLE :

contact@estelle-yoga.com / WhatsApp ou tél. +41.76.478.09.53

ENGLISH-SPEAKERS ARE MOST WELCOME

Pls note, however, 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 for more details.



RETRAITE YOGA, MOVE & RELAX
07 AU 09 FÉVRIER 2025
À BEAU-SITE, VS
AVEC ESTELLE YOGA & YOGANEST

