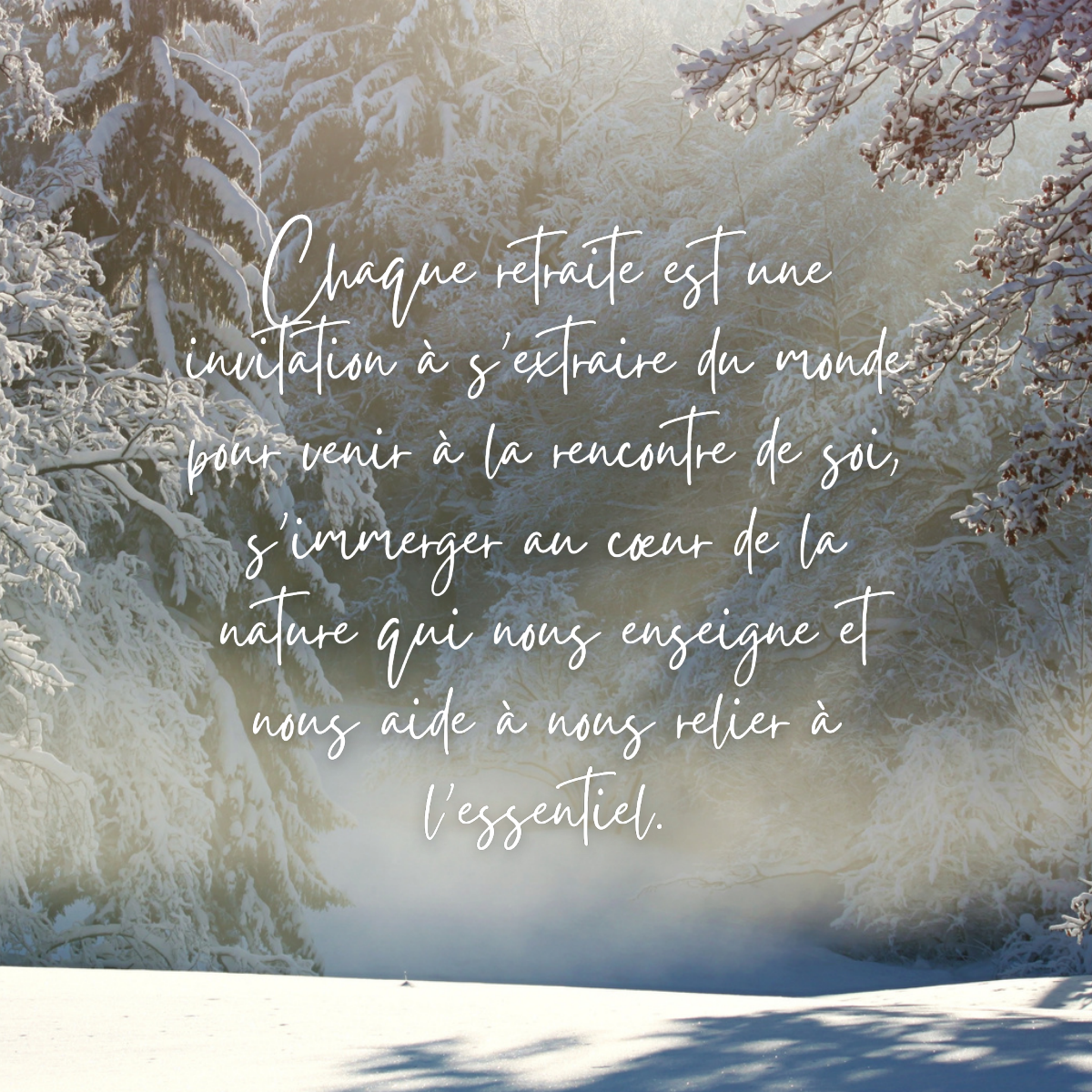
Retraite
YOGA & NATURE
24 AU 26 FÉVRIER 2023
AU CHALET SHANTI
SAVOIE


Chaque retraite est une
invitation à s'extraire du monde
pour venir à la rencontre de soi,
s'immerger au cœur de la
nature qui nous enseigne et
nous aide à nous relier à
l'essentiel.

PURE déconnexion

COCON paisible

CHALEUR intérieure

ESPACE sacré
PRATIQUE lumineuse

CUISINE gourmande
& végétarienne

IMMERSION nature

Retraite YOGA & NATURE

En cette fin février, la nature aura commencé son chemin d'éveil depuis ses profondeurs d'hiver.

C'est la saison des transformations et du renouveau. Elan de Vie qui jaillit à la surface.

La résonance en nous, de faire place nette pour accueillir le nouveau en soi, cette énergie puissante qui s'anime en nous.

S'alléger, s'ouvrir, respirer le grand air, pour laisser s'épanouir l'essence-même de notre être aux beaux jours.

Au programme

vendredi 24 février

16:00	Arrivées, installation en chambre
18:00	Pratique de yoga
19:00	Dîner végétarien
20:00	Cercle d'ouverture
22:00	Nuit au Chalet

samedi 25 février

7:00	Méditation & Mantras
7:30	Yoga au lever du soleil
9:00	Petit déjeuner
9:45	Philosophie & pratique de yoga
12:00	Déjeuner
14:00	Bains de forêts
17:00	Pratique de yoga
19:00	Dîner végétarien
20:00	Soirée
22:00	Nuit au Chalet

dimanche 26 février

7:00	Méditation & Mantras
7:30	Yoga au lever du soleil
8:30	Pause tisane
9:00	Pratique de yoga
11:00	Brunch végétarien
13:00	Cercle de fermeture
14:30	Pratique de yoga
16:30	Départs

Programme suceptible d'être modifié

Informations pratiques

Le Chalet Shanti est situé à Queige près d'Albertville en Savoie, à environ 2h20 de voiture depuis Evian.
Des covoiturages seront organisés au départ d'Evian.

Arrivée à partir de vendredi 16h - le lieu viendra nous chercher en 4x4 pour nous acheminer. Départ dimanche à 17h max.

Le stage est au tarif de 350€ et inclut :
- les 2 nuits au chalet Shanti
- les 2 petits-déjeuners/brunch, les 2 déjeuners et 2 dîners, et collations.
- les pratiques de yoga, mantra, balade en nature
- quelques surprises.

N'est pas inclus : le transport jusqu'à Queige, dépenses personnelles, et équipement hiver.

Informations

06 68 60 60 23

yoga.voieducoeur@gmail.com

www.yoga-evian.fr/retraites