

RETRAITE YOGA AU PARADIS - (Petit Bornand)

Du 31 mai au 2 juin 2024 et du 30 août au 1^{er} septembre 2024

Je vous invite à une retraite de yoga sur un week-end à la montagne à trente minutes de Genève.

Je vous propose 13 heures de pratique de yoga centrés sur la flexibilité, le travail respiratoire profond et la connexion à soi.

L'hébergement : chalet sur deux niveaux, logement en chambre à 2 ou 3 lits.

Si pluie, la retraite aura quand même lieu car nous pourrons pratiquer dans la yourte mais j'espère que le soleil sera au Rdv pour être en extérieur au maximum.

Adresse : Prendre la route Paradis-Cenise sur la place de la mairie de Petit-Bornand commune Glières Val de Borne, monter en voiture (7 km) et poursuivre à pied sur le chemin (10 min de marche), suivre les drapeaux de prières jusqu'au chalet, yourte et dôme géodésique.

Début de la retraite

Accueil vendredi dès 16h30, début de la retraite à 17h30

Fin de la retraite dimanche à 16h30-17h30

Matériel à prévoir

Chaussettes chaudes

Un pull / polaire

Un coupe-vent imperméable

Chaussures de marche

Crème solaire

Casquette / chapeau

Une gourde / thermos / mug

Vêtements confortables pour la pratique du yoga et de la marche

Affaires personnelles

Votre tapis de yoga – zafu si vous en utilisez un

Linge pour la toilette

La retraite inclut

Le site Paradis privatisé pour notre groupe

Maximum quinze participantes

13h de cours de yoga

1h de séance de bols chantant

1 randonnée

Une chambre partagée à deux ou trois personnes

La pension complète, eau de source à volonté

Cuisine végétarienne sans gluten et sans lactose

Facture : je peux vous envoyer une facture sur demande.

Payement : 90.- chf à l'inscription – non-remboursable

300.- au plus tard trois mois avant le début du stage – non remboursable mais

possibilité de transférer l'inscription à la personne de votre choix si vous ne pouvez plus venir.

Iban : CH84 0078 8000 0501 2037 6 - Clearing : 788 - Banque : BCGE

Adresse: Nadia Plagnard – sage-femme – 1207 Genève

Le programme

Vendredi

Arrivée Dès 16:30
17:30 - 19:30 Yoga (2h)
19:30 - 20:30 Dîner
20:30 - 21:00 Relaxation
21:00 - 21:30 Massage bols chantant (30')

Samedi

7:00 - 9:00 Yoga (2h)
9:00 - 10:00 Petit déjeuner
10:00 - 11:30 Yoga (1h30)
12:00 - 13:00 Déjeuner
13:00 - 14:00 Temps libre
14:00 - 16:30 Marche, ballade méditative (2h30)
17:00 - 19:00 Yoga (2h)
19:30 - 20:30 Dîner
20:30 - 21:00 Relaxation
21:00 - 21:30 Massage bols chantant (30')

Dimanche

7:00 - 9:00 Yoga (2h)
9:00 - 10:00 Petit déjeuner
10:00 - 11:30 Yoga (1h30)
12:00 - 13:00 Déjeuner
13:00 - 14:00 Temps libre
14:00 - 16:00 Yoga (2h)
16h30 Fin de la retraite et départ

A savoir

Peu de réseau sur tout le site et pas de connexion wifi possible.

Électricité solaire uniquement et génératrice.

Pas d'eau potable au robinet, récupération de l'eau de pluie pour les salles de bain.

A disposition des jerricanes d'eau de source.

Chauffage au bois.