

"Renaissance"

2 - 7 janvier 2023

Retraite Yoga & Nature

Plonge dans
le rythme doux du
yoga méditatif et laisse-toi
embarquer à la rencontre de ta nature
profonde. Explore les éléments de la nature et
puise dans l'abondance des ressources qui t'entourent.
Retrouve ta stabilité et accueille l'élan qu'apporte la nouvelle année.

Le Yoga que j'aime et que je propose est directement inspiré de Jean Klein, que j'ai eu la chance de suivre de 1985 à 1989. C'est un yoga doux et intense à la fois, mais surtout méditatif, car l'on se place dès le début dans notre Espace d'observation qui est pure Tranquillité. Et c'est dans cet Espace que l'on accueille les sensations et les mouvements du corps.... Dans cette Pure Présence, une régénération profonde s'accomplit. ▀ www.leyogaquejaime.ch ▀

CORRADO BEE



JULIA BEYER

Amoureuse de la Suisse et de ses forêts, je vous proposerai chaque jour des activités à l'extérieur favorisant connexion, partage et harmonie. Ingénieure en environnement de formation, j'ai approfondi mes connaissances de la nature et de ses rythmes par différentes méthodes. Je vous ferai découvrir des outils précieux et innovants, acquis lors de mes expériences dans diverses équipes, et qui faciliteront la collaboration et le développement de vos forces.

▀ www.connecttonature.ch ▀



Programme & Détails

Six jours & cinq nuits au magnifique **Hôtel Balance** avec vue splendide, jardin, sauna et piscine naturelle. ▪ www.hotel-balance.ch ▪

Nous vous offrons chaque jour :

- Quatre heures de yoga & méditation (débutants bienvenus)
- Une activité régénératrice guidée dans la nature
- Trois délicieux repas sains, végétariens et bio
- Du temps libre pour soi

PRATIQUE YOGA & NATURE : 590 CHF
+ PENSION COMPLETE à l'Hôtel Balance
CHF 770 chambre double sdb à l'étage
CHF 890 chambre double avec sdb
CHF 890 chambre indiv. sdb à l'étage
CHF 1040 chambre indiv. avec sdb

Inscriptions par email
Nous répondons volontiers
à vos questions !

CORRADO
contact@leyogaquejaime.ch
+41 77 463 57 93

JULIA
julia.beyer.ch@gmail.com
+41 76 439 89 95

