



## WEEK-END RESSOURCE AU GRAND BORNAND

Un week-end comme une bouffée d'oxygène, entre **pratiques de Yoga**, balades en montagne et temps libres, afin d'offrir à notre corps un **espace pour ralentir**.

Le chalet Zen Space et son cadre idyllique sera notre refuge, le yoga sera notre véhicule pour ouvrir la porte de notre **espace intérieur**.

### POURQUOI PARTICIPER ?

- 10h de pratique de Yoga & méditation pour prendre soin de votre corps et votre esprit.
- Des temps libre pour déconnecter et vous ressourcer en montagne
- Des repas savoureux pour régaler vos papilles

DATE

21-21 Mai 2026

HEURE

Jeudi 16h -  
Dimanche 13h

LIEU

Le Grand Bornand

TARIF

à partir de 650 € /  
personne

RÉSERVEZ VOTRE PLACE  
DÈS MAINTENANT SUR :

[www.annecy.yoga](http://www.annecy.yoga)

OU PAR TÉLÉPHONE

06.67.94.86.81

# Programme Week-end Yoga

21-24 Mai 2026

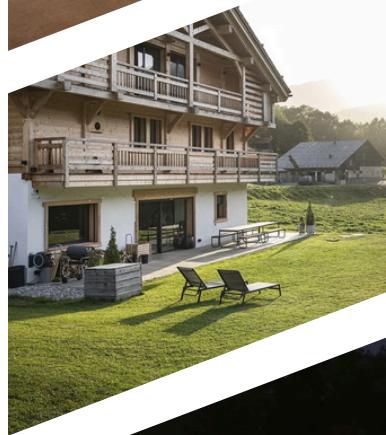
## Jeudi

- A partir de 16h** : Arrivée & installation  
**17h30** : Cercle d'ouverture & pratique de yoga  
**19h00** : Dîner végétarien  
**20h30** : Yin Yoga



## Vendredi-Samedi

- 8h30** : Séance Yoga  
**10h30** : Brunch  
**12h00** : Nidra Digestif  
**12h30** : Temps libre  
**16h30** : Gouter  
**17h30** : Séance Yoga  
**19h00** : Dîner végétarien  
**20h30** : Pranayamas, Yin & Restauratif



## Dimanche

- 8h00** : Petit Déjeuner  
**9h00** : Danse du Dragon & Yin Yoga  
**11h30** : Brunch végétarien  
**13h30** : Cercle de clôture  
**14h30** : Départ



Le programme peut être soumis à de légers ajustements.



# TARIFS



Chambre double partagée : 650 € (4 places)

Chambre simple (individuelle) : 690 € (9 places)

## INCLUS :

les pratiques de yoga / les nuités / Les repas végétariens

**Non-inclus** en supplément : frais de déplacements depuis son  
domicile / Massage en option

