



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

21-24 Mai 2026

 HEURE

Judi 16h -
Dimanche 13h

 LIEU

Le Grand Bornand

 TARIF

à partir de 450 € /
personne

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
DÈS MAINTENANT SUR :
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.

