



WEEK-END YOGA À CHAMONIX

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

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

POURQUOI PARTICIPER ?

- 8h de pratique de Yoga pour prendre soin de votre corps
- Des temps libre pour déconnecter
- Des balades dans la nature pour vous ressourcer
- Des repas savoureux pour régaler vos papilles

 DATE

7 au 9 Novembre

 HEURE

Vendredi 16h -
Dimanche 15h

 LIEU

Chamonix

 TARIF

440 € / personne -
pension complète

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
DÈS MAINTENANT SUR :

www.annecy.yoga

OU PAR TÉLÉPHONE
06.67.94.86.81

Programme Week-end Yoga

Vendredi

A partir de 16h : Arrivée & installation dans les chambres

17h30 : Cercle d'ouverture & pratique de yoga

19h00 : Dîner végétarien

20h30 : Pranayamas & Yin Yoga

Samedi

7h45 : Auto-massages & Salutations au soleil

9h00 : Petit-déjeuner

10h00 : Temps libre (massage en option)

12h00: Yoga Vinyasa

13h00 : Déjeuner

14h00 : Temps libre (massage en option)

17h : Yang to Yin

19h : Dîner végétarien

20h30 : Auto-massages & Yoga Restauratif

Dimanche

8h : Petit Déjeuner

9h : Danse du Dragon & Yin Yoga

11h30 : Brunch végétarien

13h : Balade en nature

14h30 : Cercle de clôture

15h : Départ

Le programme peut être soumis à de légers ajustements.

Contact

06.67.94.86.81

www.annecy.yoga

