



## WEEK-END YOGA & SPA – 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 libres pour déconnecter
- En option : une ½ journée à QC Terme pour vous ressourcer
- Des repas savoureux pour régaler vos papilles

 DATE

6 au 8 Novembre 2026

 HEURE

Vendredi 16h -  
Dimanche 15h

 LIEU

Chamonix

 TARIF

à partir de 440 € /  
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 & Spa

6-8 Novembre 2026

---

## Vendredi

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

---

## Samedi

**8h30** : Séance Yoga  
**10h30** : Brunch  
**12h00** : Nidra Digestif  
**12h30** : Départ QC Terme pour les personnes ayant choisi l'option ou 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.

