



# WEEK-END YOGA & MASSAGE SAMOËNS

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**.

Samoëns et son cadre paisible 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
- En option : un massage.
- Des repas savoureux pour régaler vos papilles

 DATE

6 au 8 Novembre 2026

 HEURE

Vendredi 16h -  
Dimanche 15h

 LIEU

Samoëns

 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

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

**8h00** : collation  
**9h00** : Séance Yoga  
**11h00** : Brunch  
**12h00** : Nidra Digestif  
**13h00** : temps libre / massage ou atelier Yoga  
**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.**



# LE LIEU : DOJO SAMOENS

Dans une ancienne ferme de 1725, rénovée en 2010, reconstruite en 2024 et 2025 suite à un incendit qui l'a détruite, posée sur le versant ensoleillé de la vallée du Giffre,

Nous offrons dans un cadre exceptionnel avec une vue panoramique sur la vallée, le village de Samoëns et les sommets environnants; le mytique Criou (2200m), le Buet (3000m), la Tête à l'âne (2800m).



## Des Hébergements :

- Le Chalet : 15 couchages individuels
- La Chapelle : 2 couchages individuels
- Le Sudio : 2 couchages individuels
- La yourte : 4 couchages individuels
- Le Dojo : Une salle de 110 m2

