



## WEEK-END YOGA & MASSAGE SAMOENS

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
- En option : un massage.
- Des repas savoureux pour régaler vos papilles

 DATE

6 au 8 Novembre 2026

 HEURE

Vendredi 16h -  
Dimanche 15h

 LIEU

Samoens

 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



# ACCES

Adresse de la Gare des Glaciers :  
1207 route des Pèlerins, 74400 Chamonix-Mont-Blanc

En voiture :

Un parking jouxtant la gare des glaciers est à votre disposition gratuitement durant toute la durée de la retraite.  
Nous souhaitons encourager le covoiturage donc n'hésitez pas à vous mettre en contact via le groupe whatsapp de la retraite pour partager le trajet selon votre lieu de départ.

En train :

La gare de Chamonix est située à environ 30mn à pieds de la gare des Glaciers.

La gare TER Les Pèlerins est située à 10mn à pied de la gare des Glaciers et des TER partent de la gare centrale de Chamonix à la gare des Pèlerins toutes les heures pour environ 2€.



## LES REPAS

En cohérence avec les grands principes du yoga et de l'Ayurveda, Jade et Lorenzo nous proposeront des repas sains, nutritifs et copieux.

Étant donné qu'il est recommandé de pratiquer le yoga à jeun ou à distance des repas pour plus de confort, je vous proposerai en option des collations le matin avant les pratiques de yoga. La modération sera de rigueur.

Le Dimanche, nous vous proposerons un petit déjeuner léger. Il sera possible de ne pas petit déjeuner si vous préférez pratiquer à jeun.

En après-midi, des collations santé seront à votre disposition (cakes maison, chocolat, fruits...).

Les brunch, déjeuners comme les dîners seront végétariens.

**Merci de m'indiquer vos intolérances / allergies alimentaires.**



## A PREVOIR DANS VOS VALISES

- **Tenues** confortables pour les **pratiques physiques** et la **relaxation**. Prévoir notamment un gros pull & une paire de chaussette bien chaude.
- Votre **tapis** préféré (je peux le fournir si besoin)
- Accessoires yoga : **2 briques & 1 bolster**. Si vous n'avez pas d'accessoires, je prévois pour vous donc pensez à m'informer.
- Un **plaid** pour être confort durant les relaxations et un **masque pour les yeux** si vous en avez 1.
- Une bouteille réutilisable pour boire l'eau de la montagne ou les tisanes à volonté.
- Des vêtements chauds + vos chaussures de randonnées ou trail si vous souhaitez profiter des temps libres pour aller marcher ou courir.

**Les draps et serviettes de toilette sont fournis par le Dojo**