



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 son de votre corps
- Des temps libre pour déconnecter
- En option : un massage.
- Des repas savoureux pour régaler vos papilles



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

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



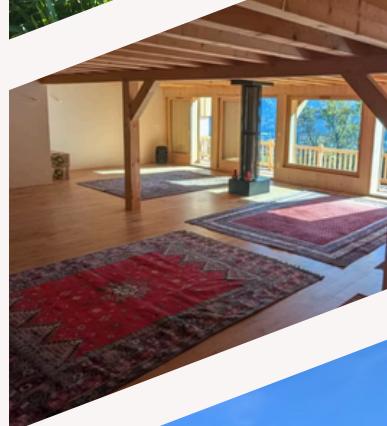
Samedi

- 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 Studio : 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 Pélerins, 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 Pélerins 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 Pélerins 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**