



Retraite de yoga du 13 au 15 novembre 2020/ Hôtel Beau-Site /
Chemin - Valais / avec Caroline von Burg

« Yoga & pleine conscience »

Vendredi:

Arrivée et prise des chambre dès 16h
17h-18h30 : pratique commune pour entrer dans le processus
18h 45 : souper
20h45-21h45 : pratique de yoga doux & méditation

Samedi:

7h-7h50 : mise en route matinale
8h : petit déjeuner et pause
10h-12h15 : pratiques de yoga / méditation / exercices divers
12h30 : lunch et pause
15h-17h : marche et pratique extérieure
17h30-18h30 : pratique yin yoga
18h45 : souper
20h45-21h45 : méditation en silence et nuit en silence

Dimanche:

7h-7h50 : mise en route matinale
8h : petit déjeuner et pause et rangement des chambres
10h-12h15 : marche extérieure en silence
12h30 : lunch et pause
14h30-17h : pratique de yoga / méditation / clôture au revoir

Je vous remercie d'être là dès le début et jusqu'au bout, cela soude le groupe et favorise un meilleur suivi.

Pratiques de yoga signifient qu'il y aura plusieurs styles de yoga: yin yoga, yoga restauratif, yoga flow en mouvement, yoga puriste en statique. Le programme sera aussi adapté en fonction de la météo, de la situation Covid, de vos envies et besoins.

Méditation : diverses types de méditation: yoga nidra, raja yoga, mbsr, méditation active en silence, etc.

**Matériel à prendre :**

- votre tapis de yoga (pour autant que ce soit un bon tapis de yoga)
- votre coussin d'assise
- si vous n'avez pas le bon matériel, je peux vous conseiller pour un achat, mais évitez Ochsner, Decathlon ou Migros ! Si besoin que je vous le prête, pas de souci, redites-moi !
- 1 à 2 couverture(s) ou châle pour vous mettre au chaud durant les méditations
- pantoufles pour circuler dans le bâtiment
- chaussures de marche et petit sac à dos pour la marche à l'extérieur, thermos, crème solaire au besoin
- Habits chauds et imperméables, gants et bonnet pour l'extérieur.

Adresse :

Hôtel-Pension Beau-Site, ch. Du Mont 13, 1927 Chemin-Dessus
+41 27 722 81 64
info@chemin.ch
www.chemin.ch

Co-voiturage:

Qui a besoin d'un lift? depuis la gare de Martigny?

Mes coordonnées si besoin:

078 85 444 83 / contact@yoginimage.ch

Il se peut que je vous renvoie des compléments d'information d'ici le jour du départ, restez attentifs-ves à vos e-mails.

Caroline