

Programme : du 28 au 30 novembre

Retraite de yoga & Sophrologie

Vendredi

Arrivée dès 17h

18h : accueil & cercle d'ouverture

19h15 – 20h30 : dîner

20h45 – 21h30 : pratique de pranayama
(respiration) et Sophro-relaxation

Samedi

7h : “L’abandon à Soi”

pratique de Yoga Thérapie, pranayama
et méditation

8h30 – 9h30 : petit déjeuner

10h – 11h : Sophro-gym

11h – 12h30 : temps libre

12h30 – 13h30 : déjeuner

13h30 – 15h : temps libre

15h – 16h : 1h d’atelier

d’expression corporelle

16h – 17h : atelier Sophro – Vivance

17h15 – 19h : pause gourmande et
temps libre

(jacuzzi, promenade, échanges, en
supplément massages, soins amazoniens,
Yoga Thérapie en privé*)

19h15 – 20h30 : dîner

20h45 – 21h30 : Yin Yoga



Dimanche



7 h : “ L’intégration de Soi”

Yoga Thérapie, pranayama et méditation

8h30 – 9h30 : petit déjeuner

10h – 11h : “L’expression du renouveau”

Marche–Sophronique

11h – 12h30 : temps libre

12h30 – 13h30 : déjeuner

13h30–14h30 : temps libre

14h30 : Vivances et cercle de clôture

***Le programme peut être soumis à de légers ajustements.**

Les tarifs par personne:

Chambre quadruple : 490 CHF

Chambre triple : 520 CHF

Chambre double : 570 CHF

Chambre individuelle : 590 CHF

Un acompte de 150 CHF sera demandé pour confirmer la réservation de votre place.

Inscriptions :

Jackie de Matos & Lana Terra

www.jackieyogaintegral.com

www.lanaterra.ch

+41 79 298 37 95 / +33 7 49 25 74 98