



LE TIGRE

YOGA CLUB

# WINTER YIN YOGA



**BY CAMILLE SATYA**

**DU DIMANCHE 30 JANVIER AU JEUDI 3 FEVRIER 2022**

*Découvrez un lieu d'exception en plein cœur des montagnes, pour une retraite propice à se reconnecter à soi, à sa richesse intérieure et à son énergie Yin.*

*Un accueil convivial, chaleureux et un service haut de gamme vous seront offerts pour mieux profiter des merveilleuses pratiques de Camille comme de la beauté de la Nature hivernale. Un grand bol d'air et de douceur chaleureuse à savourer au cœur de l'hiver !*

*Une occasion précieuse de prendre soin de vous, de ralentir le rythme pour mieux vous écouter, vous connaître, vous aimer. Pendant 5 jours, portés par les énergies de la Nouvelle Lune, rentrez avec délice dans une bulle de calme et de bienveillance, loin de tout.*

**HOTEL LES BARMES DE L'OURS**

<https://www.hotellesbarmes.com/> - Val d'Isère

**Du dimanche 30 janvier au jeudi 3 février 2022 :**

Hébergement en chambre standard en demi-pension (hors boissons)

+ 2 soins de 30min au Spa + 1 cocktail détox + 1 cadeau de bienvenue

TARIF CHAMBRE DOUBLE (pour deux) : 2360 euros

TARIF CHAMBRE SINGLE : 1750 euros

Réservations : [welcome@hotellesbarmes.com](mailto:welcome@hotellesbarmes.com) ou +33 (0)4 79 41 37 00

## PROGRAMME

### *Dimanche 30 janvier*

- 15/16h** Arrivée des participants, découverte de l'hôtel et des chambres, jus détox  
**16h30** Ouverture : présentation du programme, cercle des intentions  
**17h** Yoga du soir
- Kriyas et Pranayama : exercices respiratoires de nettoyage
  - Yin yoga : pratique douce « restaurative » pour atterrir et relâcher les tensions
- 19h30** Diner veggie à la Rôtisserie des Barmes

### *Lundi 31 janvier*

- 8h** Méditation face aux montagnes  
**8h30** Morning Yoga, réveil du corps, yoga du visage et do in  
**10h** Petit-déjeuner  
**Journée Libre**
- Relaxation au Spa et soin du visage
  - Ski, marche en conscience ou randonnées en raquettes
- (pour chaque activité, possibilité d'être encadré – supplément à prévoir)
- 17h30** Yin yoga de Nouvelle Lune et rituels  
Option Balade pédestre « découverte de l'histoire de Val d'Isère »  
**19h30** Diner veggie à la Rôtisserie des Barmes

### *Mardi 1<sup>er</sup> février*

- 8h** Méditation guidée : les cinq sens  
**8h30** Morning Yin Yoga, pranayama et yoga du son avec mantras  
**10h** Petit-déjeuner  
**Journée Libre**
- Relaxation au Spa et soin du visage
  - Ski, marche en conscience ou randonnées en raquettes
- (pour chaque activité, possibilité d'être encadré – supplément à prévoir)
- 17h30** Yin yoga : les méridiens et les éléments, voyage dans le monde de la MTC  
**19h30** Diner veggie à la Rôtisserie des Barmes

### *Mercredi 2 février*

- 8h** Hatha Yoga  
**10h** Petit-déjeuner  
**Journée Libre**
- Relaxation au Spa et soin du visage
  - Ski, marche en conscience ou randonnées en raquettes
- (pour chaque activité, possibilité d'être encadré – supplément à prévoir)
- 17h30** Yin yoga et yoga nidra, détente et relaxation profonde  
**19h30** Diner veggie à la Rôtisserie des Barmes

### *Jeudi 3 février*

- 8h** Morning Yoga : du Yin vers le Yang, s'élever de la Terre vers le Ciel  
**9h30** Petit-déjeuner  
**10h30** Cercle de clôture  
**Matinée Libre** Détente au spa ou balade  
Départ en fin de matinée