

WINTER YOGA RETREAT by CAMILLE SATYA
@ Les Barmes de l'Ours
Programme



Dimanche 5

15-16h: Arrivée des participants, découverte de l'hôtel et des chambres, jus détox
16h: Ouverture : présentation du programme, cercle des intentions
17h - 19h: Yin Yoga de Pleine Lune « ouvrir son cœur »
19h30: Dîner à la Rôtisserie des Barmes

Lundi 6

8h-9h30: Morning Yoga : Méditation guidée et pranayama
Postures douces: réveil du corps et de l'énergie
9h30: Petit-déjeuner
Journée libre
Relaxation au Spa et soin du visage
Ski ou randonnées en raquettes (en supplément)
17h30 -19h15 Yin yoga: « Se recentrer »
Option : Balade pédestre « découverte de l'histoire de Val d'Isère » (en supplément)
19h30: Dîner à la Rôtisserie des Barmes

Mardi 7

8h-9h30: Morning Yoga : Méditation silencieuse, do in et yoga du visage Yin Flow
9h30: Petit-déjeuner
Journée libre
Relaxation au spa et soin du visage
Ski ou randonnées en raquettes (en supplément)
17h30 - 19h15 Yin yoga: « prendre soin de soi »
19h30h: Dîner à la Rôtisserie des Barmes

Mercredi 8

8h-9h30: Morning Yoga : Méditation, pranayama et pratique solaire
9h30: petit-déjeuner
Matinée libre: détente au spa ou balade
17h30: Yin et Yoga Nidra
19h30: Dîner

Judi 9

8h: Morning yoga et cercle de fermeture
10h: petit déjeuner
Depart

Tarifs

Pour le séjour en demi-pension en chambre double : 2580€ (pour 2)
Pour le séjour en demi-pension en chambre simple : 1870€
Ce tarif inclut toutes les pratiques de yoga + Hébergement en chambre standard en demi-pension (hors-boissons) + 1 soin au Spa de 60min

