# Retraite Yoga

## Du dimanche 2 au jeudi 6 février 2025 à l'Hôtel Les Barmes de l'Ours

« Offrez-vous une parenthèse hors du temps au cœur des montagnes enneigées de Val d'Isère. Du 2 au 6 février 2025, rejoignez-nous pour une retraite de yoga unique, dans le cadre prestigieux et chaleureux de l'Hôtel Les Barmes de l'Ours.
Une invitation à la déconnexion.

Dans notre monde moderne, où tout va toujours plus vite, il devient essentiel de s'arrêter pour se retrouver. Cette retraite est pensée comme une bulle de douceur : un espace pour ralentir et laisser derrière vous les sollicitations du quotidien.

Un cadre d'exception -
Niché au pied des pistes, l'Hôtel Les Barmes de l'Ours offre un décor magique et cocooning, parfait pour cette retraite. Entre ses chambres élégantes, son spa raffiné et sa cuisine gourmande, tout est conçu pour nourrir votre bien-être et apaiser votre esprit.

Au programme -
Yoga quotidien : sessions matinales pour dynamiser le corps, et pratiques douces en soirée pour favoriser la relaxation. Le programme est pensé pour vous accompagner dans une véritable reconnexion à votre corps, votre esprit et vos émotions.
Temps libre & accès au spa

Pour qui -
Cette retraite est ouverte à tous, que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé en yoga. Elle s'adresse à toute personne en quête de calme, d'équilibre et de ressourcement.
Plongez dans un univers de sérénité, laissez-vous envelopper par la douceur des montagnes, et repartez léger, recentré et ressourcé.»

Camille Satya, votre professeur de yoga

# Le Programme

## Dimanche 2 février

17h30 - Cercle d'ouverture
Suivi d'un Yin Yoga « atterrissage en douceur »

## Lundi 3 février

8h - Morning Yoga - chakra 1 Muladhara : L'ANCRAGE
Méditation guidée, Pranayamas et Postures
9h30 - Petit déjeuner & Journée libre
17h30 - Yin Yoga - chakra 2 Svadhisthana : SOIN DES HANCHES ET DU BASSIN
19h30 - Dîner

## Mardi 4 février

8h - Morning Yoga - chakra 3 : Manipura : LE FEU INTERIEUR
Méditation guidée, Pranayama et yoga de l'énergie (flow)
9h30 - Petit déjeuner & Journée libre
17h30 - Yin Yoga - chakra 4 Anahata: HARMONIE DU CŒUR
19h30 - Diner

## Mercredi 5 février

8h - Morning Yoga - chakra 5 Vishuda : EXPRESSION ET VIBRATIONS
Méditation en silence, Mantras, Do in complet, Yoga du visage
9h30 - Petit déjeuner & Journée libre
17h30 - Yin Yoga et Yoga Nidra - chakra 6 Ajna : L'INTUITION
19h30 - Dîner

## Jeudi 6 février

8h - Morning Yoga : chakra 7 Sahasrara L'AURA et cercle de fermeture
9h30 - Petit déjeuner & Départ

# Informations Pratiques

Hébergement 4 nuits en chambre de catégorie «supérieure»
4 dîners à la Rôtisserie
1 massage 50 minutes
8 activités yoga

En occupation seule : 2 360€
En occupation double : 3 260€

Le transport, les boissons, les déjeuners et les activités supplémentaires sont à la charge de chacun.

les Barmes de l'Ours
★★★★★ HOTEL & SPA

Hôtel, Spa & Restaurant Les Barmes de l'Ours*****
Montée de Bellevarde, 73150 Val d'Isère - France
www.hotellesbarmes.com | welcome@hotellesbarmes.com | +33 (0)4 79 41 37 00