

Retraite

YOGA & NATURE

28 au 30 juin 2024 - Chalet Shanti



A woman with long, wavy blonde hair is seen from the back, sitting in a meditative pose on a dark rock. She is wearing a black short-sleeved top. The background is a soft, golden sunset over a mountain range, with the sun low on the horizon, creating a warm, hazy atmosphere. The overall color palette is dominated by warm tones of orange, yellow, and brown.

Chaque retraite est une invitation à
s'extraire du monde pour venir à la
rencontre de soi.

S'immerger au cœur de la nature qui
nous enseigne et nous aide à nous relier
à l'essentiel.

Bienvenue...



REFUGE PERCHÉ

Le **Chalet Shanti**, ancienne ferme d'alpage de 1815, offre un cadre idéal à tous ceux en quête de temps suspendu, retour à la nature, de simplicité. Adossé à la montagne à 1000m d'altitude, les espaces tournés vers la nature invite à cette introspection, et contemplation.



Le Chalet est composé de : 1 chambre de 2 pers., 1 chambre de 3 pers., 1 dortoir 5 personnes, 1 Salle d'eau, 2 cabines de douches
Toutes les chambres ont des lits simples.
L'attribution des chambres se fait par ordre d'inscription.



CUISINE gourmande & végétarienne

Notre hôte Christine
régalerà nos papilles par
sa cuisine de saison,
inventive et intuitive,
et riche en saveurs
et en couleurs.



ESPACE DE PRATIQUE

Espace sacré entre terre et ciel, en lien aux éléments, avec vue sur les montagnes ...



PRATIQUE DE YOGA & SA PHILOSOPHIE

Autour de pratiques de yoga de l'énergie **en intérieur et en nature**, mantra, et philosophie du yoga, nous cheminerons ensemble sur cette voie à la rencontre du corps, du souffle, de la présence, de l'Être.



IMMERSION EN NATURE

Hélène, guide de montagne, nous accompagnera lors des randonnées dans cette nature sauvage du Beaufortain : Marche consciente, bains de forêts, reliance à la nature ...

AU PROGRAMME

vendredi 28 juin

11:00 | Randonnée beaufortain
pique nique canadien

17:00 | Arrivées, installation en chambre

18:00 | Pratique de yoga

19:00 | Dîner végétarien

20:00 | Cercle d'ouverture

22:00 | Silence & Nuit au Chalet

samedi 29 juin

7:00 | Méditation & Mantras

7:30 | Yoga en nature au lever du soleil

9:00 | Petit déjeuner

10:00 | Philosophie & pratique de yoga

12:00 | Déjeuner & temps libre

14:30 | Bains de forêts

17:30 | Pratique de yoga

19:00 | Dîner végétarien

20:00 | Soirée

22:00 | Silence & Nuit au Chalet

dimanche 30 juin

7:00 | Méditation & Mantras

7:30 | Yoga en nature au lever du soleil

8:30 | Pause tisane

9:00 | Pratique de yoga

11:00 | Brunch végétarien

13:00 | Pratique de yoga

14:30 | Cercle de fermeture

16:30 | Départs

Programme susceptible d'être modifié

INFOS & TARIFS

TARIF EARLY BIRD : 390€

jusqu'au 15 février 2024

puis 420€

comprend : les 2 nuits au chalet Shanti, les 2 petits-déjeuners/brunch, les 2 déjeuners du samedi et dimanche et 2 dîners du vendredi et samedi, et collations; les pratiques de yoga, mantra ... ; 2 balades en nature; quelques surprises.

N'est pas inclus : le transport jusqu'à Queige, dépenses personnelles, et équipement de marche.

Conditions de réservations

Possibilité de paiement en plusieurs fois.

Un acompte de 150€ à la réservation puis règlement du solde au plus tard le 15 mai 2024.

Conditions d'annulations :

- Jusqu'au 15 mai 2024 : 30% du montant de l'inscription est conservé, sauf si la place est revendue à une autre personne.
- A partir du 16 mai 2024 : l'intégralité du montant de l'inscription est conservé, sauf si la place est revendue à une autre personne