



yoga & nature

23 au 25 mai 2025 - Chalet Shanti



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 à 1000m d'altitude, offre un cadre idéal à tous ceux en quête de temps suspendu, retour à la nature, silence, et simplicité. Les espaces tournés vers la nature invitent à l'introspection et la contemplation.



lieu de pratiques

en terre et ciel



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



Prendre le temps, d'observer, d'écouter, de sentir, la nature autour de soi ... lors de marche consciente, bains de forêts, ... avec Hélène, guide de montagne et enseignante de yoga

les petits plats de Christine

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



Au programme

vendredi 23 mai

11:00 | Arrivée au point de rencontre et
randonnée jusqu'au Chalet
16:30 | installation en chambre

18:00 | Pratique de yoga
19:00 | Dîner végétarien
20:30 | Cercle d'ouverture
22:00 | Silence & Nuit au Chalet

samedi 24 mai

7:00 | Méditation & Mantras
7:30 | Pratique de yoga
8:30 | Pause tisane
9:00 | Pratique de yoga
11:00 | Brunch végétarien

13:30 | Randonnée
17:30 | Pratique de yoga
19:00 | Dîner végétarien
20:00 | Soirée
22:00 | Silence & Nuit au Chalet

dimanche 25 mai

7:00 | Méditation & Mantras
7:30 | Pratique de yoga
9:00 | Petit déjeuner
10:00 | Philosophie & pratique de yoga
12:00 | Déjeuner & temps libre

14:00 | Cercle de fermeture
16:30 | Départs

Programme susceptible d'être modifié

INFOS & TARIFS

TARIF EARLY BIRD : 420€

avec le code : SHANTI25

jusqu'au 31 janvier 2025

puis 460€

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 ... ; les randonnées en nature.

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 200€ à la réservation puis règlement du solde au plus tard le 10 avril 2025.

Conditions d'annulations :

- Jusqu'au 10 avril 2025 : 50% du montant de l'inscription est conservé, sauf si la place est revendue à une autre personne.
- A partir du 11 avril 2025 : l'intégralité du montant de l'inscription est conservé, sauf si la place est revendue à une autre personne



la voie du cœur

Yoga | Mantra | Retraites

www.yoga-evian.fr

06 68 60 60 23