



DU 16 FEVRIER AU 21 FEVRIER 2025

RETRAITE AU COEUR DES ALPES

# “Evasion Alpine”

YOGA & NATURE



# "Evasion Alpine"

L'UNIVERS

DU 16 FEVRIER AU 21 FEVRIER 2025

## YOGA & NATURE

**Sabine** vous propose une retraite de 5 jours en Savoie.

Niché au coeur des Alpes, en Savoie, dans un petit hameau typique et plein de charme, loin de la foule ... **LE PLANAY DESSOUS**, sur la commune **de Ste Foy TARENTOISE (73640)**.

**Sandra**, monitrice de ski, sera notre guide Nature de temps de deux randonnées accessibles à tous, au milieu des sapins.

**Vous serez logé dans deux chalets de standing, typiques et cocooning !**

Plongez dans une retraite unique au cœur des Alpes, un sanctuaire de paix niché au milieu des montagnes enneigées. Loin de l'agitation quotidienne, offrez vous un moment de reconnexion profonde avec la nature et avec vous-même.

Au programme :

- Séances de yoga
- de la Méditation, entouré par le calme et la majesté des montagnes.
- Des Moments de réflexion personnelle et de relaxation, permettant de ralentir le rythme et de se recentrer.
- Randonnées légères dans la neige, pour respirer l'air pur et se ressourcer.

**Cette retraite est une invitation à ralentir**, à écouter vos besoins intérieurs, et à vous laisser guider par la beauté et la sérénité des Alpes.

**Laissez vous envelopper par la magie de l'hiver**, et de la Lumière unique des Alpes, tout en cultivant l'équilibre entre corps et esprit.

Une pause bien-être pour vous recentrer et vous ressourcer, et vous transformez !

Ouvert à tous

LES  
PRATIQUES

# "Evasion Alpine"

## PROGRAMME

PROGRAMME A TITRE INDICATIF - SUSCEPTIBLE DE CHANGER EN FONCTION DE LA METEO

**DU 16 FEVRIER AU 21 FEVRIER 2025**

### DIMANCHE 16 FEVRIER



arrivée 16h - Cercle d'ouverture 17h  
suivi d'un Yin Yoga restauratif

### LUNDI 17 FEVRIER



8h30 - YOGA  
9h45 - Petit déjeuner  
11h00 - Rando Nature  
13h00 - Pause déjeuner  
Chill Time - Relax - ou Ski ...  
17h30 - Instant Yoga  
19h30 - Diner

### MARDI 18 FEVRIER



8h30 - YOGA  
9h45 - Petit déjeuner  
CHILL TIME  
13h00 - Pause déjeuner  
Chill Time - Relax - ou Ski ...  
17h00 - Journal de créativité d'Hiver  
18h30 - instant Yoga - méditation  
19h30 - Diner

### MERCREDI 19 FEVRIER



8h30 - YOGA  
9h45 - Petit déjeuner  
11h00 - Méditation Osho  
13h00 - Pause déjeuner  
15h00 - Rando Nature  
18h30 - Méditation guidée  
19h30 - Diner

### JEUDI 20 FEVRIER



8h30 - YOGA  
9h45 - Petit déjeuner  
CHILL TIME  
13h00 - pause déjeuner  
18h00 - Instant Yoga  
19h30 - Diner

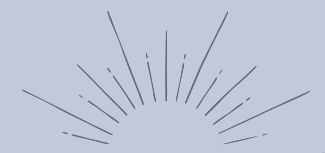
### VENDREDI 21 FEVRIER



8h30 - YOGA  
9h45 - Petit déjeuner  
cercle de fermeture  
13h00 - pause déjeuner  
DEPART



MANTRAS & MEDITATION - ORACLES



SILENCE - CHILL TIME



POSSIBILITÉ DE COURS DE SKI EVERY DAY

# "Evasion Alpine"

DU 16 FEVRIER AU 21 FEVRIER 2025

## POUR S'INSCRIRE

RETRAITE 8 PERSONNES

\*\*\*

### LOGEMENT GRAND CHALET

1 CHAMBRE SINGLE DELUXE avec SDB privé

120€/nuit/pers - (5 nuits - 600€)

3 CHAMBRES SINGLE SDB partagée

95€/nuit/pers - (5 nuits 475€)

2 Lits grande MEZZANINE SDB partagée

65€/nuit/pers - (5 nuits 325€)

### LOGEMENT PETIT CHALET

2 CHAMBRES SINGLE SDB partagée

80€/nuit/pers - (5 nuits 400€)

\*\*\*

REPAS PENSION COMPLETE

50€ par jour/ personne (5 jours 250€)

\*\*\*

PRESTATION INTERVENANTE

480€

\*\*\*

En option :

transfert taxi depuis la gare de Bourg St Maurice possible

environ 20€/pers si 6 pers -

**me communiquer vos horaires à l'avance pour organiser la navette.**

Leçons de ski avec Sandra à la Station de Ste FOY Tarentaise pour réserver

06.70.20.98.36

[sabine@yogabaiedesomme.fr](mailto:sabine@yogabaiedesomme.fr) °°° 06.81.91.73.89

Sabine BREANT - [www.yogabaiedesomme.com](http://www.yogabaiedesomme.com)



# "Evasion Alpine"

DU 16 FEVRIER AU 21 FEVRIER 2025

