

WEEK-END DE YOGA ET MEDITATION

Du 7 au 9 juin 2024 en Haute-Savoie en France



Participez à une retraite de yoga et méditation relaxante pendant un weekend. Rejoignez-nous pour une expérience revitalisante de bien-être du corps et de l'esprit, où vous pourrez vous détendre, vous ressourcer et vous reconnecter avec vous-même. Laissez-vous emporter par le calme et la sérénité du lieu alors que vous explorez votre pratique du yoga et de la méditation dans une ambiance accueillante et bienveillante.

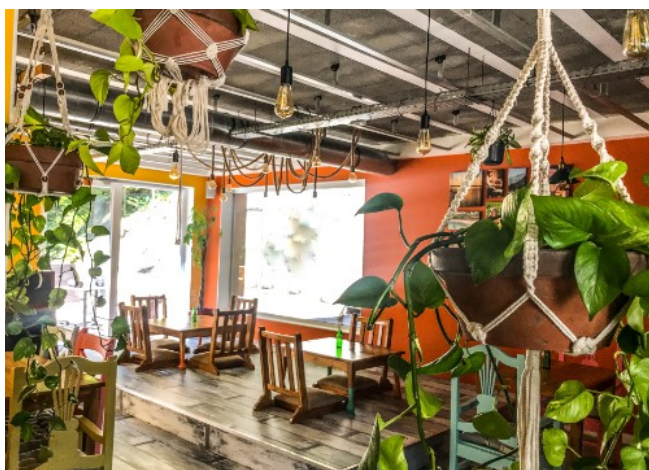
Des séances quotidiennes de yoga doux ou plus dynamiques pour revitaliser votre corps et stimuler votre énergie, des méditations guidées apaisantes et des moments de réflexion profonde dans un cadre paisible et inspirant vous seront proposés avec bienveillance et humilité. Rejoignez-nous pour un weekend de relaxation, de régénération et de transformation intérieure.

En immersion complète, vous n'aurez à vous soucier de rien, tout est pensé pour que vous puissiez vous ressourcer et déconnecter avec votre quotidien.

1. LE LIEU

Sanskriti est un lieu unique, le premier du genre en Haute-Savoie, qui offrent des chambres d'hôtes ainsi qu'un restaurant végétarien servant une nourriture saine et délicieuse.

Située à Scionzier, au cœur des Alpes Françaises entre Genève et Chamonix, Sanskriti est une ancienne usine de la vallée, restaurée avec goût. Chaque espace reflète l'alliance raffinée de la culture indienne de Prachi et occidentale de Benoit, les fondateurs du centre.



2. LE PROGRAMME

(susceptible d'évoluer)

Vendredi 7 juin 2024

17h Arrivée et installation

18h Cercle d'ouverture + pratique de yoga/méditation

19h30 Repas

Samedi 8 juin 2024

7h30 – 9h Yoga pratique matinale (dynamique)

9h Petit-déjeuner

9h30h – 11h30 Temps libre, balade dans la nature, baignade dans la rivière

11h30 – 12h30 Enseignement + méditation/pranayama

12h30 Repas

14h – 16h Temps libre, sauna, massage en option

16h – 17h30 Enseignement

17h30 – 18h30 Yoga pratique du soir (douce)

19h Repas

Dimanche 9 juin 2024

7h30 – 9h Yoga pratique matinale (dynamique)

9h Petit-déjeuner

9h30h – 11h30 Temps libre, balade dans la nature, baignade dans la rivière

11h30 – 12h30 Enseignement + méditation/pranayama

12h30 Repas

14h Cercle de fermeture + méditation/pranayama

15h30 Départ

3. LES TARIFS (prix par personne)

Le tarif est tout compris. Chaque forfait comprend le logement du vendredi 7 juin au soir jusqu'au dimanche 9 juin après midi, la pension complète (petit-déjeuner, déjeuner et dîner, alimentation biologique, saine et locale, végétarienne) ainsi que l'enseignement des cours de yoga et de méditation.

- Linge et les produits de toilette inclus.
- Wifi gratuit.
- Les chiens bien élevés sont les bienvenus.

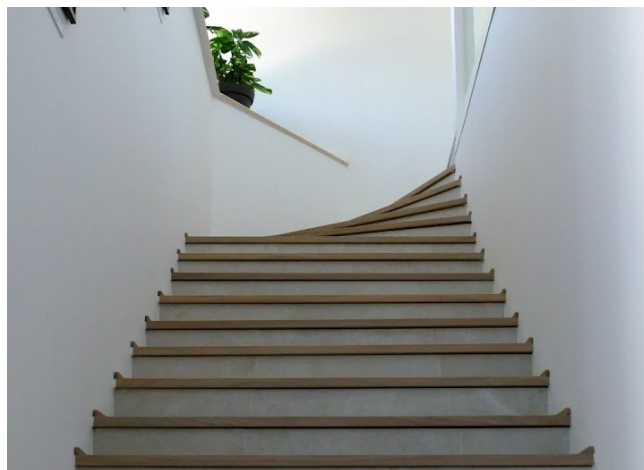
« Chambre jaune » 470CHF



Cette chambre peut accueillir jusqu'à 8 personnes (8 lits simples). D'une surface de 30 m², avec une vue traversante. Cette chambre à partager est dotée de 2 salles de bains et propose des espaces de rangements individuels, des lampes de chevet et des prises pour chaque lit.

« **Chambres doubles** » **520chf**, équipée d'une salle de bain et vue reposante sur la forêt ou sur la montagne

« **Chambres singles** » **580chf**, sous réserve de disponibilité.



4. PRÉREQUIS ET RESPONSABILITÉS

Aucun prérequis n'est nécessaire dans la pratique du yoga ou de la méditation. Les débutant.e.s sont bienvenus.

Afin de pouvoir suivre et bénéficier de la retraite au mieux, tous les participant.e.s sont tenus d'informer l'enseignante de toute forme de maladie, psychique ou physique.

Votre participation est de votre responsabilité. Il est attendu que vous pratiquiez dans le respect de vos propres limites physiques, que vous soyez en mesure de prendre soin de votre bien être autant physique que mental. L'enseignante se tient à disposition pour répondre au mieux à toutes formes de soutien nécessaire.

Les participant.e.s sont responsables de leurs affaires ainsi que de leur assurance maladie et accident.

5. MODALITÉS D'INSCRIPTION, DE PAIEMENT ET CLAUSES D'ANNULATION

Chaque participant.e remplit un formulaire d'inscription ainsi qu'un questionnaire de santé, les renvoie signés par mail à aliceripoll.yoga@gmail.com et s'acquitte d'un acompte de 100chf pour valider son inscription. Ce dépôt est non-remboursable, sauf dans le cas d'accident ou de maladie et sur présentation d'un certificat médical.

Le solde devra être versé au plus tard le 15 mai 2024 par transfert bancaire.

En cas de désistement jusqu'à 30 jours avant le début du séjour, 50% de la somme est dû. En cas d'annulation moins de 30 jours avant le début du séjour, la totalité du forfait est dû et la somme payée ne pourra être remboursée. La somme peut être transférable si vous trouvez quelqu'un prêt à prendre votre place. Le paiement peut se faire directement par virement bancaire :

Banque Migros
CH75 0840 1000 0567 1380 0
Mention: « week-end yoga et méditation »
Bénéficiaire : Alice Ripoll
Chemin de la Mairie 2C
1223 Coligny
Suisse

Remarque : l'enseignante se réserve le droit d'annuler le séjour en cas d'inscriptions insuffisantes. Le séjour a lieu avec un **minimum de 5 participant.e.s.**

6. TRANSPORT ET COVOITURAGE

Le transport n'est pas compris. Le covoiturage est encouragé. Vous serez mis en contact afin de vous organiser sur demande.