

23/24-26 AVRIL 2020  
WEEK END DE YOGA  
EN MONTAGNE

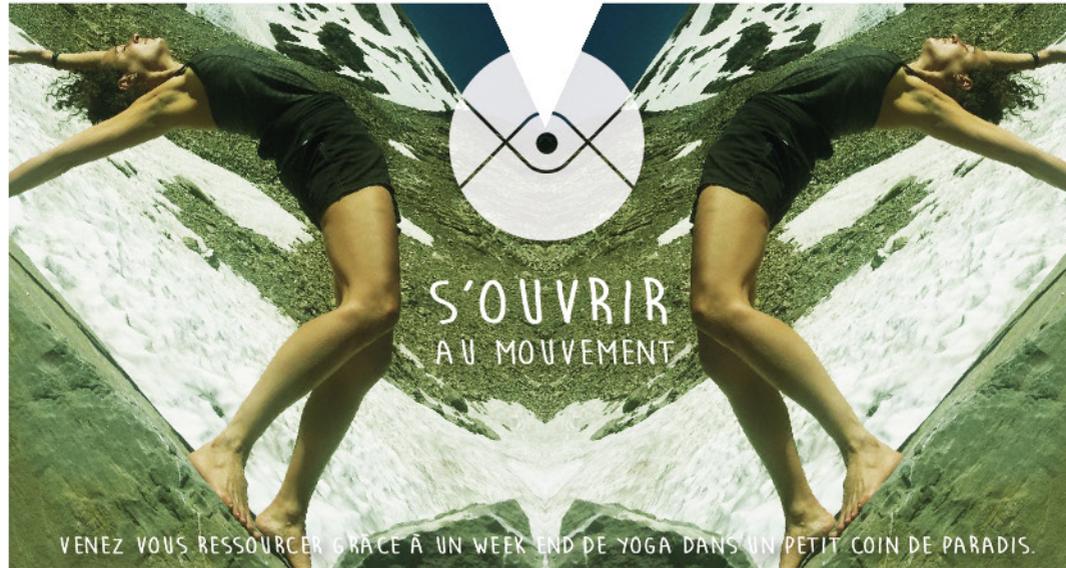
Hotel Balance, Valais, Suisse



UN YOGA POUR TOUS, À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI



## AU PROGRAMME...



Du jeudi ou du vendredi soir (au choix) au dimanche après-midi,  
Gaëlle Laroque vous accueille à l'hôtel Balance  
pour vous offrir une parenthèse de calme en mouvement.

Yoga – respiration – balade en nature – des moments de silence – des moments de partage  
Le printemps pour s'ouvrir et se remettre en mouvement

### YOGA

(pratiques tous niveaux – dynamique le matin et douce l'après-midi)

### TEMPS LIBRE

(balade, sauna, massage, piscine bio, repos)

### DÉLICIEUSE CUISINE VÉGÉTARIENNE

(avec des produits bio et locaux)

...le tout dans un environnement naturel magnifique à 2h de Genève  
accessible en train ou en voiture...

# LE DÉROULEMENT DU STAGE

Le programme suivant figure à titre indicatif, des modifications pourront y être apportées.

## JEUDI 23 AVRIL

15.00 - 19.00	Arrivée des participants
19.00 - 20.30	Dîner
20.30 - 21.15	Présentations et méditation

## VENREDI 24 AVRIL

08.00 - 10.00	Petit déjeuner
10.00 - 12.30	Temps libre ou balade en groupe
12.30 - 13.30	Déjeuner (ou pique nique)
13.30 - 17.00	Temps libre ou balade en groupe
17.00 - 18.30	Yoga
18.00 - 19.00	Arrivée et installation des autres participants
19.00 - 20.30	Dîner
20.30 - 21.15	Présentations et méditation

## SAMEDI 25 AVRIL

08.00 - 09.00	Méditation et respiration
09.00 - 10.00	Petit déjeuner
10.00 - 11.00	Temps libre
11.00 - 12.30	Yoga
12.45 - 13.45	Déjeuner
13.45 - 17.30	Temps libre
17.30 - 19.00	Yoga
19.00 - 20.30	Dîner

## DIMANCHE 26 AVRIL

08.00 - 09.00	Méditation et respiration
09.00 - 10.00	Petit déjeuner
10.00 - 11.00	Temps libre / Libération des chambres
11.00 - 12.30	Yoga
12.45 - 13.45	Déjeuner
13.45 -	Départs



# PENDANT LE STAGE LA PRATIQUE DU YOGA



Ce weekend de printemps,  
nous vous proposons de venir vous ressourcer dans un petit coin  
de paradis grâce à une pratique du yoga sur la thématique :

## « S'OUVRIR AU MOUVEMENT »

Nous pratiquerons un yoga postural dynamique (vinyasa)  
en alternance avec des pratiques plus douces (hatha, yin)  
selon les envies du groupe et le niveau.

Au-delà des postures, vous aurez l'occasion de vous initier  
à la méditation et au pranayama (techniques de respiration yogique)  
et de profiter l'environnement apaisant pour approfondir  
l'expérience.





# LE LIEU



## L'HÔTEL BALANCE

L'hôtel Balance est un petit hôtel entièrement biologique.

Vous vous y sentirez chez vous grâce à l'accueil chaleureux de Roland, Ricky et de toute l'équipe.

L'hôtel est situé à l'orée d'un petit village de montagne situé au-dessus de Martigny d'où vous profiterez d'une vue inoubliable sur les 4000 m valaisans.

Plusieurs chemins de randonnées et des cascades se situent à proximité.

Cette maison de pays construite en 1892 a été respectueusement adaptée aux exigences actuelles. L'excellente qualité de l'eau de source, le jardin avec ses herbes aromatiques et médicinales, la piscine biologique, la ruche, ainsi que les massages donnés par la patronne elle-même figurent parmi les nombreux attraits du lieu, sans oublier

le plaisir gastronomique d'une cuisine une cuisine simple, saine et gourmande.

Cuisine végétarienne, locale et de saison.

3 buffets par jour (petit déjeuner, déjeuner, dîner) ou pique nique à midi en cas de balade.

Eau, thé et tisanes à disposition toute la journée.

Boissons supplémentaires payantes.

En cas d'intolérance ou d'allergies alimentaires, merci de les annoncer à l'avance.

Il est possible de prévoir des repas sans gluten sur demande.

<https://hotel-balance.ch/>

## LE MATÉRIEL À APPORTER

Des tapis de yoga sont disponibles sur place mais n'hésitez pas à apporter votre propre tapis si vous préférez et tout accessoire dont vous auriez besoin pour pratiquer (bloc, sangle etc.). Vous pouvez aussi me les emprunter pour le week-end si nécessaire (transport à votre charge)

Pour les balades, prévoyez des chaussures et des vêtements adaptés. N'oubliez pas votre maillot de bain pour le sauna/hammam (et la piscine bio si vous aimez plonger dans l'eau fraîche en en sortant).



## TRANSPORT

Vous pouvez venir à l'hôtel Balance en voiture ou en train en passant par Martigny.

En voiture, une fois à Martigny, prenez la route en direction des Marécottes puis Salvan/Les Granges.

En train, de Genève ou Lausanne prendre l'InterRégio (IR) en direction de Brig et changer de train à Martigny pour prendre le petit train de montagne en direction de Vallorcine voie 40.

Attention, il y a seulement quelques minutes entre l'arrivée à Martigny et le départ du 2ème train. Descendez à la gare des Marécottes où vous serez récupéré en voiture et déposé à l'hôtel.

Prévoyez d'arriver au plus tard à 19h pour le repas du soir.

Merci de m'informer de vos horaires d'arrivée et de votre moyen de transport pour coordonner le transport de la gare des Marécottes à l'hôtel.

# LES TARIFS DU SEJOUR



à partir de  
**500 CHF**  
 (485 €)  
 par personne pour 2 nuits  
**690 CHF**  
 (665 €)  
 pour 3 nuits

Pour toute inscription confirmée avant le  
**22 mars 2020**  
 en chambre partagée à 2, 3 ou 4



## INCLUS

Logement pour 2 ou 3 nuits  
 Repas du jeudi ou vendredi soir au dimanche midi  
 (petit déjeuner, déjeuner, dîner)  
 Sessions de yoga  
 Accès au sauna, hammam, piscine bio

## NON INCLUS

Transport de votre domicile à l'hôtel balance  
 Boissons extra, massage(s)  
 et autres dépenses personnelles

## DÉTAILS DES TARIFS SELON LES CATÉGORIES DE CHAMBRE

TYPE DE CHAMBRE	2 NUITS	3 NUITS
Chambre double avec salle de bain partagée à l'étage ou Chambre triple avec salle de bain dans la chambre	Tarif réduit 500 CHF (490€) Tarif normal 560 CHF (545 €)	Tarif réduit 690 CHF (665€) Tarif normal 740 CHF (720€)
Chambre double avec salle de bain dans la chambre	Tarif réduit 515 CHF (500€) Tarif normal 575 CHF (560€)	Tarif réduit 750 CHF (720€) Tarif normal 800 CHF (770€)
Chambre individuelle avec salle de bain partagée à l'étage	Tarif réduit 550 CHF (525€) Tarif normal 610 CHF (590€)	Tarif réduit 780 CHF (750€) Tarif normal 830 CHF (800€)
Chambre individuelle avec salle de bain dans la chambre	Tarif réduit 620 CHF (600€) Tarif normal 680 CHF (660€)	Tarif réduit 840 CHF (810€) Tarif normal 890 CHF (865€)

## OFFRE SPÉCIALE PRINTEMPS



## Tarifs spéciaux sur demande

pour les familles  
 ou  
 les personnes accompagnantes  
 qui partagent une chambre  
 mais ne participent pas  
 aux cours de yoga.

## CONDITIONS DE PAIEMENT ET D'ANNULATION

Paiement du stage dans son intégralité, ou acompte de 50% du montant en francs suisses, à payer au moment de l'inscription par virement bancaire (coordonnées bancaires ci-dessous).

L'inscription n'est confirmée qu'une fois le paiement effectué.

En cas d'acompte, le solde est dû au plus tard 1 mois avant le stage (23 mars 2020).

Le stage est garanti à partir de 5 inscrits.

En cas d'un nombre insuffisant d'inscrits, le stage peut être annulé. Dans ce cas, les paiements déjà effectués seront reversés intégralement.

Remboursement en cas d'annulation jusqu'à 1 mois avant le stage à l'exception d'une retenue de 100 CHF. En cas d'annulation moins d'1 mois avant le stage, remboursement uniquement en cas de liste d'attente ou en proposant un(e) remplaçant(e).



## COORDONNÉES BANCAIRES

GAËLLE LAROQUE  
AVENUE DE SÉVELIN 2B  
1007 LAUSANNE

IBAN CH82 0076 00OR 5476 1477  
Banque Cantonale Vaudoise  
Place St-François 14, CP 300  
1002 Lausanne

SWIFT/BIC BCVLCH2LXXX  
CCP 10-725-4

## L'ORGANISATEUR



UN YOGA POUR TOUS, À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI



Gaëlle Laroque offre un accompagnement individualisé en petits groupes à travers des cours de yoga hebdomadaires à Genève ainsi que des ateliers et des stages. Formée à l'enseignement de différents styles de yoga, elle souhaite vous aider à trouver une pratique qui vous convienne et à la construire peu à peu d'où le concept de NOMAD YOGA.



Informations détaillées  
[gaellelaroque@hotmail.com](mailto:gaellelaroque@hotmail.com)  
[fb.me/MyNomadYoga](https://fb.me/MyNomadYoga)  
078 645 1482

