

20/21-24 MAI 2021
YOGA ET BALADES
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 lundi après-midi,
Gaëlle Laroque vous accueille à l'hôtel Balance
pour vous offrir une parenthèse de calme en mouvement.

Yoga – balades en nature – des moments de silence – des moments de partage

YOGA

(pratiques tous niveaux – dynamique le matin et douce l'après-midi, postures, méditation, respiration, bols tibétains)

TEMPS LIBRE

(balade, 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 20 MAI

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

VENDREDI 21 MAI

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 – 19.00	Yoga
19.00 – 20.30	Dîner
20.30 – 21.15	Présentations et bain sonore

SAMEDI 22 MAI / DIMANCHE 23 MAI

06.30 – 07.00	Méditation en silence (optionnel)
07.00 – 07.45	Méditation guidée et pranayama (respiration)
07.45 – 09.15	Yoga dynamique
09.15 – 10.15	Petit déjeuner
10.15 – 12.30	Temps libre ou balade en groupe
12.30 – 13.30	Déjeuner ou pique-nique (si balade à la journée)
13.30 – 17.00	Temps libre ou balade en groupe
17.00 – 19.00	Yoga doux, respiration, relaxation
19.00 – 20.30	Dîner

LUNDI 24 MAI

07.30 – 08.30	Méditation et pranayama (respiration)
08.30 – 09.30	Petit déjeuner
09.30 – 10.00	Libération des chambres
10.00 – 11.00	Temps libre
11.00 – 12.30	Yoga dynamique
12.30 – 14.00	Déjeuner puis Départs

PENDANT LE STAGE LA PRATIQUE DU YOGA



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 pratiquer la méditation, le pranayama (techniques de respiration yogique), le chant de mantras, ainsi que de vous détendre grâce à des bains sonores (relaxation profonde au son des bols tibétains). Le stage sera également l'occasion de pratiquer de brèves périodes de noble silence.





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 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 la piscine bio si vous aimez l'eau fraîche.



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
760 CHF
 par personne pour 3 nuits

900 CHF
 pour 4 nuits

INCLUS

Logement pour 3 ou 4 nuits
 Tous les repas
 Sessions de yoga
 Accès à la 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	3 NUITS	4 NUITS
Chambre double avec salle de bain partagée à l'étage ou Chambre triple avec salle de bain dans la chambre	Tarif 760 CHF	Tarif 900 CHF
Chambre double avec salle de bain dans la chambre	Tarif 850 CHF	Tarif 1000 CHF
Chambre individuelle avec salle de bain partagée à l'étage	Tarif 850 CHF	Tarif 1000 CHF
Chambre individuelle avec salle de bain dans la chambre	Non disponible	Non disponible

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).
En cas d'acompte, le solde est dû avant le 14 mai 2021 au plus tard.

Le stage est garanti à partir de 8 inscrits.

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

En cas d'annulation du stage suite à de nouvelles mesures sanitaires, les participants seront remboursés. En cas d'annulation d'un participant suite à son inscription, le remboursement est possible 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 00767 000R 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
fb.me/MyNomadYoga
078 645 1482

