

# Retraite de 3 jours de Jeûne à l'eau et de yoga à Champéry

Soltice d'èté

22 au 24 juin 2018

Avec Alain Schwab

*L'énergie vitale comme clé pour l'évolution sprituelle et la santé par le jeûne et le yoga.*



**Vendredi 22 juin**  
Accueil à partir de 15h  
Asana-Pranayama 17h30 - 19h30  
Partage 19h30- 20h30  
Méditation 20h30 - 21h15

## Samedi 23 juin

Réveil 7h  
Shat Karma les 6 nettoyages Yoguiques 7h30 – 8h30  
24 Surya Namaskar avec Mantra 8h30 – 9h  
Asana-Pranayama-Méditation 9h00-11h30  
Repos 11h30 – 14h00  
Randonnée 14h00 – 15h30  
Repos 15h30 – 16h30  
Méditation 16h30 – 17h15  
Mantra 17h15-18h15  
Pranayama-relaxation 18h15-19h00  
Repos 19h-20h  
Partage -méditation 20h-21h

## Dimanche 24 juin

Réveil 7h  
Shat Karma les 6 nettoyages Yoguiques 7h30 – 8h30  
kriyas himalayen 8h30 – 9h  
Asana-Pranayama 9h00-11h30  
Repos 11h30 – 14h00  
Méditation-Relaxation-Partage 14h00 – 15h30  
Départ 16h

*.Le jeûne est en trois parties.*

*Mardi 19 juin: légumes, fruits, jus de fruit. Mercredi 20 juin: fruits et jus de fruit. Jeudi 21 juin: jus de fruits*

*Vendredi Samedi Dimanche: eau*

*Lundi 25 juin: jus de fruit, Mardi 26 juin: jus de fruit et fruit, Mercredi 27 juin :légumes, fruit et jus de fruit.*

*L'hébergement se fait dans le chalet Ganesha en face des Dents du Midi à Champéry.*

**Tarifs : Chambre familiale (à 3 ou 4 pers.) : CHF 350.-**

**Chambre double : Fr 390.-**

**Chambre simple : Fr 450.-**

### Inscription

**Il y a 10 places, Pour confirmer merci d'effectuer un versement de fr 200.- sur le compte suivant :**

**Schwab Alain**

**Rue Auguste Matringe 7**

**1180 Rolle**

**BCV : Iban CH 14 00767 000z 0327 4453**

**Retraite jeûne & yoga**