

www.yogabindu.ch

YOGA RETRAITE DANS LES ALPES SUISSES

à Champéry avec Natalia Reynolds 27-29 septembre



560 CHF chambre double
520 CHF chambre 3-4 pers.
640 CHF chambre simple

Inclus dans le prix: logement,
repas, thés et tisanes, pratique
de yoga, sauna, linges,
ménage.

Places are limitées à 9-10 pers.

Arrhes: 200 CHF
+41 76 465 7097
natalia_reynolds@mac.com



Nous passerons ce weekend
à nourrir notre corps et à clarifier notre esprit.
L'ambiance douce et magique du chalet
Ganesha et le rythme de cette retraite ont tout
pour soutenir un petit groupe de participants en
quête d'éveil de la présence et de l'équilibre de la
vie à travers la pratique de la respiration, de la
méditation, du travail postural et des promenades
dans les montagnes.

Vous apprécierez aussi des plats délicieux,
vibrants, végétariens préparés dans les traditions
de la nutrition-santé.

Natalia est une enseignante expérimentée,
diplômée par Yoga Swiss, Kdham India,
Centered Yoga Thailand. Elle vous guidera à
travers des techniques soigneusement
sélectionnées pour vous aider à vous connecter
à votre centre intérieur et à trouver l'équilibre,
clarté mentale et relâchement de toute tension.

