

# Retraite de Yoga

## 10-12 octobre 2025

Nous pratiquerons dans ce magnifique chalet, spécialement conçu pour des retraites de yoga

Pour plus d'informations  
Contacter :  
[joanna@joy-flows.com](mailto:joanna@joy-flows.com)





## CE QUI EST INCLUS

### *Logement*

2 nuitées en chambre partagée

Draps et serviettes de bain

Sauna

Accueil dès 15h00 le vendredi

### *Repas*

Brunch et diners

### *Pratiques de yoga*

Pratiques de yoga Vinyasa et Yin

Le matériel pour les pratiques

### *Taxe de séjour*



Le lieu : Centre de retraite Champéry  
Route de Gleux 15, 1874 Champéry



## CE QUI N'EST PAS INCLUS

### *Transport*

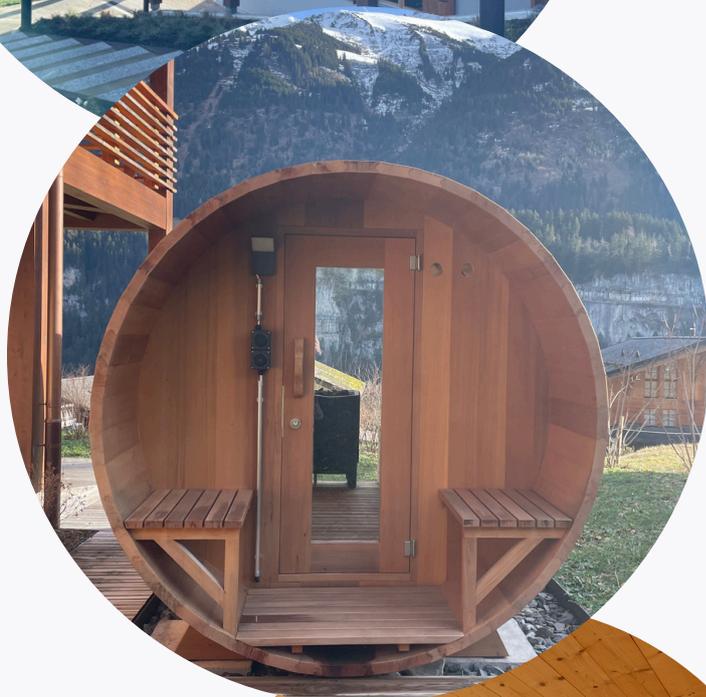
Le Centre de retraite se trouve à 1h45 de Genève en voiture

### *Les soins thérapeutiques*

Réflexologie (60 min)

Maïeusthésie (60 min)

Réservez votre séance à l'avance



JOY

Le lieu : Centre de retraite Champéry  
Route de Gleux 15, 1874 Champéry

# Les chambres

## OPTION 1 - CHALET GRAND GANESH

Deux chambres  
doubles, lits  
individuels

Salle de bain

Veillez svp demander la disponibilité



Le lieu : Centre de retraite Champéry  
Route de Gleux 15, 1874 Champéry

# Les chambres

## OPTION 1 CHALET GANESHA

Chambre triple, lits  
individuels

Veillez svp demander la disponibilité



## OPTION 2 CHALET GANESHA

Chambres doubles,  
lits individuels

Veillez svp demander la disponibilité



Le lieu : Centre de retraite Champéry  
Route de Gleux 15, 1874 Champéry

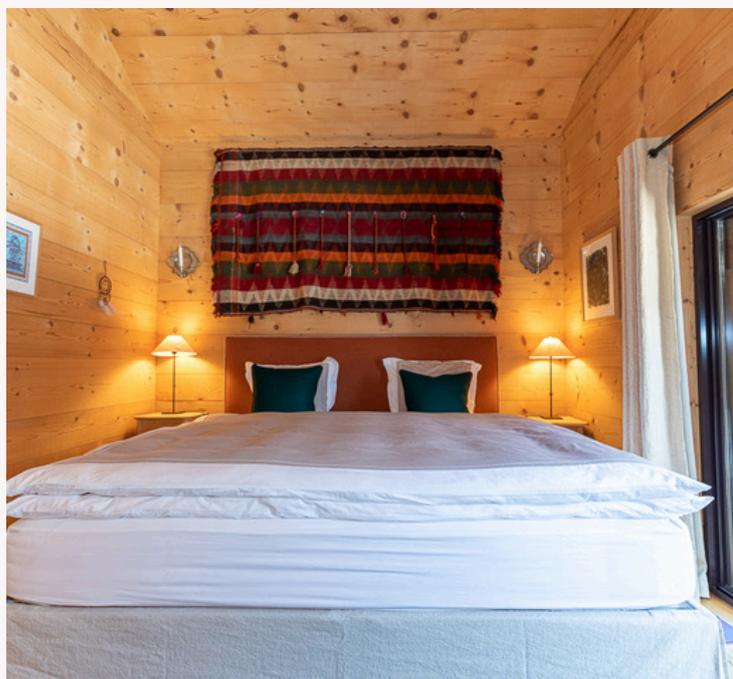
# Les chambres

## OPTION 3 : LE AMASHI

Petit chalet pour deux  
personnes

Salle de bain

Veillez svp demander la disponibilité



Le lieu : Centre de retraite Champéry  
Route de Gleux 15, 1874 Champéry

# Le Programme

## VENDREDI

Dès 15h : Accueil

17h00-19h30 : Cercle d'ouverture et  
pratique du soir

20:00 : dîner

## SAMEDI

9h-11h : pratique de yoga du matin

11h-12h30 : brunch

16h : collation

17h30-19h30 : pratique du soir

20h : dîner

Samedi entre 12h30-17h30 : Temps libre

Possibilité de réserver  
un massage ou une séance individuelle

## DIMANCHE

9h00-11h00 : pratique du matin

11h00-12h00 : brunch

Libérer les chambres pour 13h00

13h30 : Marche en pleine conscience et fermeture du cercle retraite

Libérer les lieux pour 16h00



Le lieu : Centre de retraite Champéry  
Route de Gleux 15, 1874 Champéry



# *trouver son équilibre*

## **AVEC JOY**

Salut ! Je m'appelle Joanna Meyer et je suis née à Genève, en Suisse. Je suis à moitié argentine et j'ai grandi au Mexique, ce qui fait que mon cœur et mon âme sont au moins à moitié latins. Je pratique le yoga depuis l'âge de 19 ans et j'ai commencé mes formations de professeur de yoga en 2019 pour devenir enseignante certifiée par la Yoga Alliance (RYT 500).

Vinyasa, Yin et yoga pour enfants sont les principaux types de yoga que j'enseigne à Genève. Le yoga fait partie intégrante de ma vie à bien des égards, mais j'ai également décidé de devenir thérapeute en réflexologie en 2024 afin d'accompagner les personnes de manière plus complète, et d'explorer leurs besoins pour un meilleur équilibre de vie.

J'ai hâte de te rencontrer et de te guider à travers cette expérience unique !



JOY

FLOWS IN YOU

*Learn How Yoga Can Change Your Life*



[joanna@joy-flows.com](mailto:joanna@joy-flows.com)

[www.joy-flows.com](http://www.joy-flows.com)

+41 79 855 09 05

