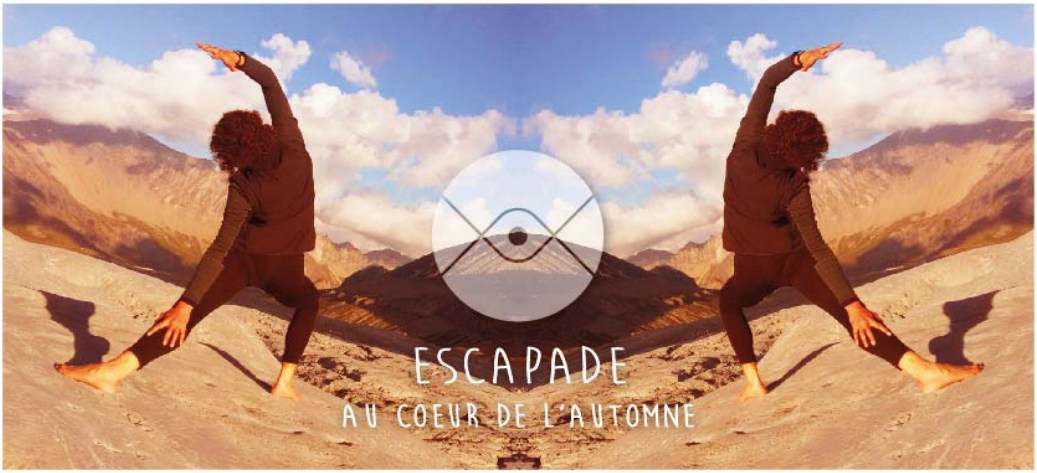
www.mynomadyoga.com

22–24 OCTOBRE 2021

WEEK END DE YOGA EN MONTAGNE

Hotel Balance, Valais, Suisse



CRÉATION : AL-SENSIMAGE.COM

nomad YOGA

Hotel BALANCE

UN YOGA POUR TOUS, À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI

nomad
YOGA

AU PROGRAMME...

Du vendredi au dimanche après-midi,
Gaëlle Laroque vous accueille à l'hôtel Balance
pour vous offrir une pause automnale et faciliter le changement de saison
avec du yoga tous niveaux, des relaxations sonores aux bols tibétains
et du temps libre pour vous ressourcer.

YOGA

Postures, méditation, respiration et relaxation aux bols tibétains

TEMPS LIBRE

Temps libre (balade, piscine bio, sauna, massage, repos

DÉLICIEUSE CUISINE VÉGÉTARIENNE

Locale et Bio

...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.

VENDREDI 22 OCTOBRE

15.00 - 19.00	Arrivée et installation des autres participants
19.00 - 20.30	Dîner et présentations

SAMEDI 23 OCTOBRE

08.00 - 09.00	Méditation et respiration guidés
09.00 - 10.00	Petit déjeuner
10.00 - 11.00	Temps libre
11.00 - 12.30	Yoga
12.30 - 13.45	Déjeuner
13.45 - 17.30	Temps libre
17.30 - 19.00	Yoga
19.00 - 20.30	Dîner
20.45 - 21.15	Relaxation sonore aux bols tibétains

DIMANCHE 24 OCTOBRE

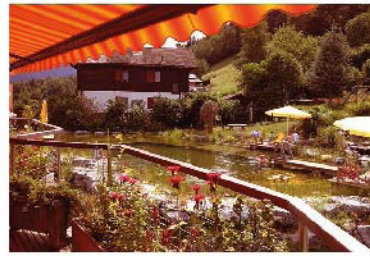
08.00 - 09.00	Méditation et respiration guidés
09.00 - 10.00	Petit déjeuner
10.00 - 11.00	Temps libre / Libération des chambres
11.00 - 12.30	Yoga
12.30 - 14.00	Déjeuner
14.00	Départs

PENDANT LE STAGE

LA PRATIQUE DU YOGA

Ce weekend d'automne, 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 la piscine bio si vous aimez plonger dans l'eau fraiche 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

Pour toute inscription confirmée avant le
8 septembre 2021

de 495 CHF (470 euros) en chambre partagée
à 615 CHF (580 euros) en chambre individuelle

INCLUS

Logement pour 2 nuits
Repas du vendredi soir au dimanche midi
(petit déjeuner, déjeuner, dîner)
Sessions de yoga
Accès au sauna, hammam, 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	TARIF EARLY BIRD (jusqu'au 08/09/21)	TARIF PLEIN
Chambre double avec salle de bain partagée à l'étage ou Chambre triple avec salle de bain dans la chambre	495 CHF	595 CHF
Chambre double avec salle de bain dans la chambre	555 CHF	655 CHF
Chambre individuelle avec salle de bain partagée à l'étage	555 CHF	655 CHF
Chambre individuelle avec salle de bain dans la chambre	615 CHF	715 CHF

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 1 mois avant le stage, soit le 22 septembre au plus tard.

Le stage est garanti à partir de 6 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 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

nomad
YOGA

UN YOGA POUR TOUS, À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI

Gaëlle Laroque pratique le yoga depuis 20 ans et l'enseigne depuis 6 ans. Elle offre un accompagnement individualisé en petits groupes à travers des cours de yoga hebdomadaires à Genève et Lausanne, ainsi que des ateliers et 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 comme une boite à outils à emporter partout avec vous dans votre quotidien d'où le concept de NOMAD YOGA.

Informations détaillées

gaellelaroque@hotmail.com
fb.me/MyNomadYoga
078 645 1482

www.mynomadyoga.com

CRÉATION : AL-SENSIMAGE.COM