

Retraite de yoga



Du 20 au 24 Septembre 2023 - Chalet 5* au cœur de Valloire



Programme

Mercredi 20 septembre 2023

•

14.00

Arrivée au chalet l'or des cimes

15.00

Accueil des participants Installation et green juices

17.00

Hatha Yoga doux, restauratif, pranayama, méditation

20.00

Dîner **végétalien**



*tous nos repas sont réalisés au chalet par Marie, Cheffe végétalienne « Plant_Based »

Programme

Jeudi 21 septembre 2023

8.00 – 9.00

Petit déjeuner healthy

9.30 – 11.00

Hatha Yoga flow, pranayama, méditation

12.00

Déjeuner **végétalien**

14.00 -17.00

Massage au Spa Les Sens des Cimes

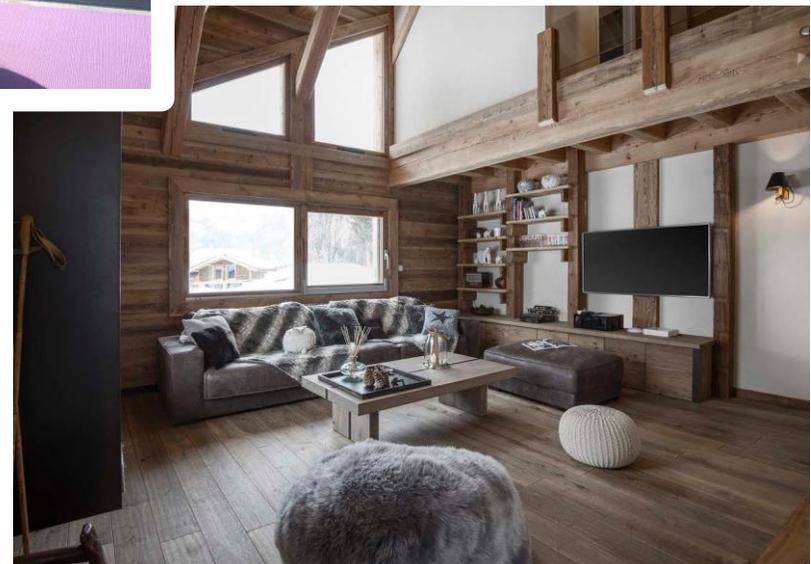
18.00 – 19.00

Hatha yoga, pranayama, meditation

20.00

Dîner **végétalien**

tous nos repas sont réalisés au chalet par Marie, Cheffe végétalienne « Plant_Based »



Programme

Vendredi 22 septembre 2023

8.00 – 9.00

Petit déjeuner healthy

9.30

Hatha Yoga Flow, pranayama, méditation

12.00

Déjeuner **végétalien**

14.00

Balade en montagne accompagnée

18.00 – 19.30

Hatha yoga, pranayama, méditation

20.00

Dîner **végétalien**



tous nos repas sont réalisés au chalet par Marie, Cheffe végétalienne « Plant_Based »

Programme

Samedi 23 septembre 2023

•

8.00 – 9.00

Petit déjeuner healthy

9.30 – 11.00

Hatha Yoga Flow, pranayama, méditation

12.00

Déjeuner **végétalien**

14.00

Temps Libre pour profiter et rêver

18.00 – 20.00

Hatha Yoga, pranayama, méditation

20.00

Dîner **végétalien**



*tous nos repas sont réalisés au chalet par Marie, Cheffe végétalienne « Plant_Based »



Programme

Dimanche 24 septembre 2023

8.00 – 9.00

Petit déjeuner healthy*

9.30

Hatha Yoga Flow, pranayama, méditation

12.00

Déjeuner **végétalien**

14.00

Après-midi Massage au Spa Les sens des Cimes

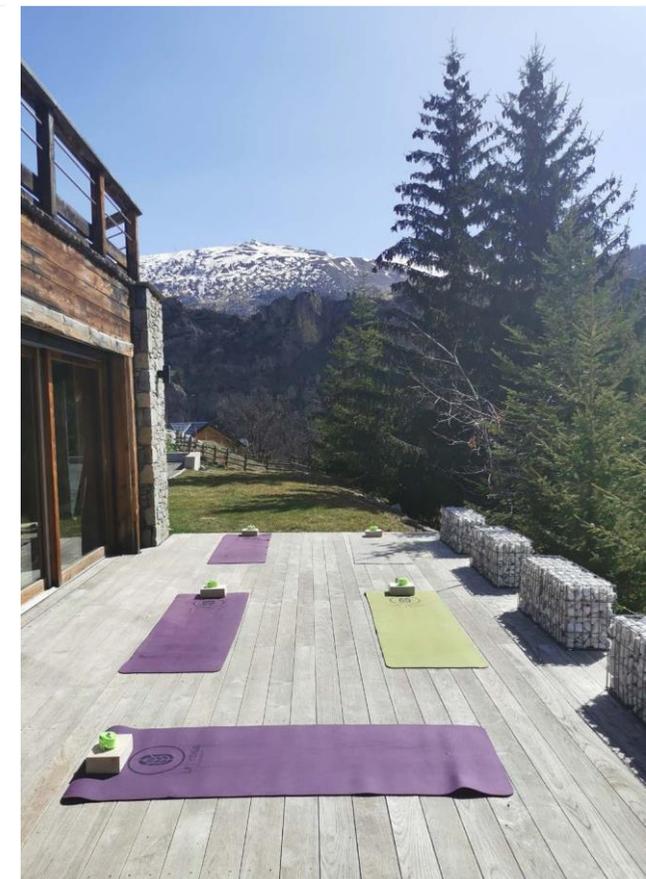
18.00 - 19.30

Hatha Yoga, pranayama, méditation

20.00

Dîner **végétalien**

*tous nos repas sont réalisés au chalet par Marie, Cheffe Végétale « Plant_Based »



Yoga..

By Julie TROUILLER

Faire l'expérience d'une totale tranquillité...

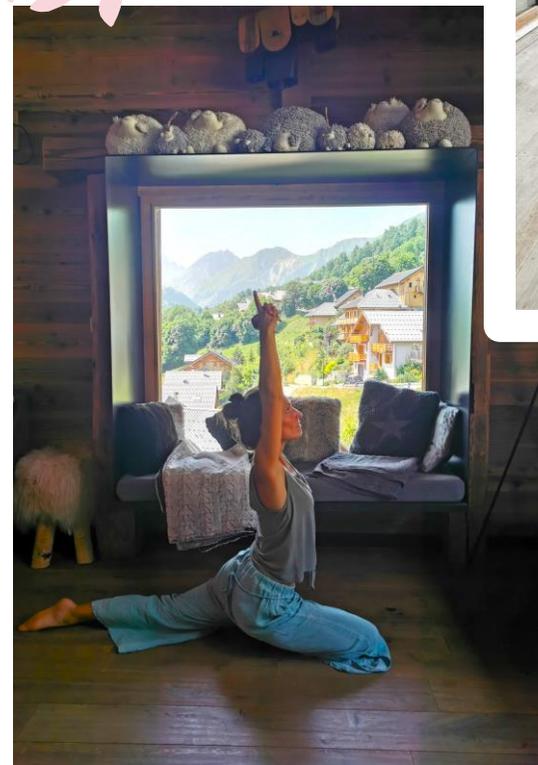
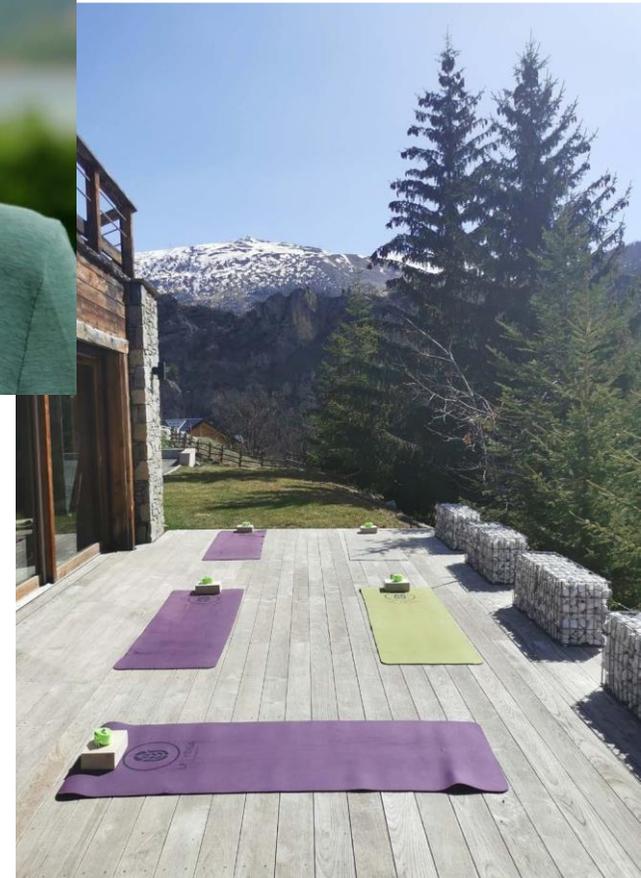
Je suis Julie, diplômée de l'école A. Van Lysebeth, pratiquante Iyengar pendant 6 ans et désormais adepte du Yoga du Cachemire; j'enseigne depuis 18 ans, avec autant de joie, et d'émerveillement.

Je vous propose un Hatha Yoga lent, doux et profond, plongeant ainsi dans votre sensorialité, dans l'expérience intime de l'Etre, du Souffle, de l'Énergie.

C'est un Yoga qui diffuse bien au delà du tapis.

Le pranayama, les asanas (postures), les kramas (transitions), l'assise méditative; mais aussi l'alignement, le rythme, nous amènent à savourer une qualité de Présence, à soi, au Monde.

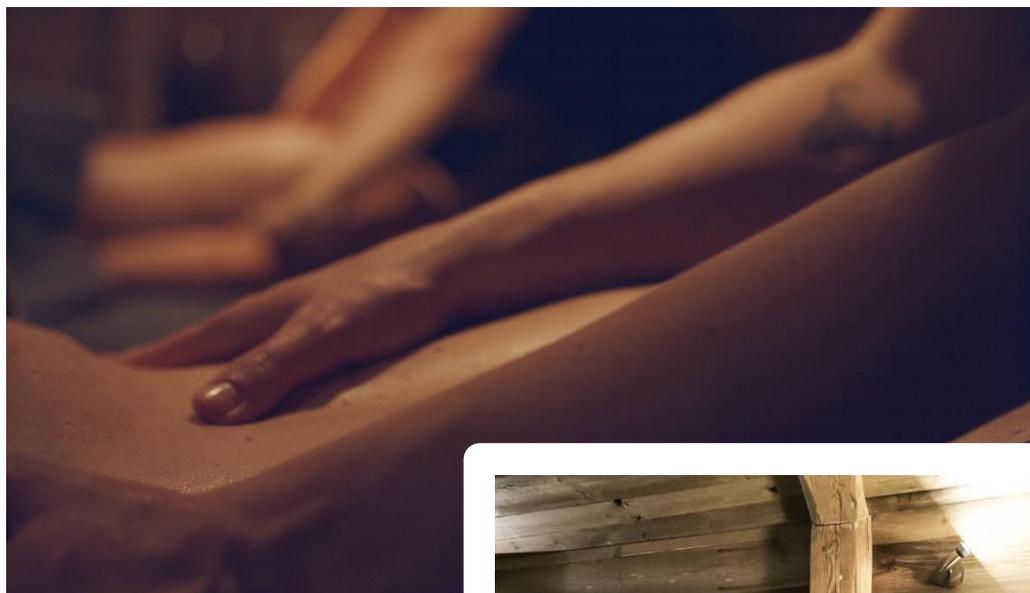
Je me rejouis de vous accompagner, que vous soyez débutants ou initiés, dans ce processus magique, dans cet art... de l'écoute et du ressenti.



Soin & Massage

Notre Spa d'altitude, les Sens des Cimes

Pendant votre retraite de yoga, vous découvrirez notre spa d'altitude, les sens des cimes. Au cœur de Valloire, ce lieu, vous propose un espace de détente ou vous pourrez vivre une expérience unique et profondément relaxante. Vous vivrez un moment de bien-être exceptionnel grâce à notre spécialiste, Anne qui vous fera découvrir tous les bienfaits des massages ayurvédiques. Cette technique de massage utilisée depuis des millénaires par les Indiens et pratique traditionnelle de la médecine ayurvédique repose sur l'harmonie et l'équilibre. L'écoute, l'expertise, le naturel et la sérénité vous attendent dans nos rituels et soins.



Lieu

Toujours en quête de bien-être, le chalet l'Or de Cimes innove en vous proposant une retraite yoga, massage et détox. C'est le lieu idéal pour vivre une expérience unique de relaxation au plus près de la nature.

Vous pratiquerez le yoga dans un cadre idyllique, propice à la détente, au cœur des montagnes et des jardins alpins.

Ce Luxueux chalet 5 étoiles, mêlant modernité, authenticité, vous promet des instants de pure détente.

Intégrer la philosophie « slow life » pour vous ressourcer, se relier à la nature, à son corps et à ses énergies pour mieux rayonner.



Cuisine

.By MARIE de Plant_Based Chef

Je suis Marie, votre cheffe à domicile spécialisée en cuisine 100% végétale sur Lyon et sa région.

Je suis une passionnée de cuisine depuis que j'ai l'âge de faire des gâteaux, et croyez-moi, j'ai commencé tôt.

En grandissant, mes valeurs ont évolué mais ma gourmandise est restée intacte. J'ai donc adapté ma cuisine aux valeurs auxquelles je crois, celles du véganisme.

Je souhaite accompagner et réunir les personnes désireuses de végétaliser leur alimentation en rompant avec les clichés qui accompagnent ce mouvement.

La cuisine végétale est une cuisine pacifiste, bienveillante et tolérante, qui peut être aussi équilibrée que gourmande en fonction des événements. Elle réussit l'exploit de réunir un maximum de personnes autour de la table et permet le partage et la convivialité dans le respect du vivant et la gourmandise.

« Plant Based » ou « à base de plantes » en français, est le terme utilisé pour désigner la nourriture végétane, c'est-à-dire une nourriture totalement exempte d'ingrédients d'origine animale, ce qui signifie sans viande, poissons, produits de la mer, insectes, produits laitiers, œuf et tous leurs dérivés.

Ça fait pas mal de « sans » n'est-ce pas ? Et si vous me laissez-vous montrer tout ce que contient la cuisine végétale ?



Tarifs



2400 € pour une personne

4450€ pour deux personnes chambre double

Nombre de places limitée à 8 personnes

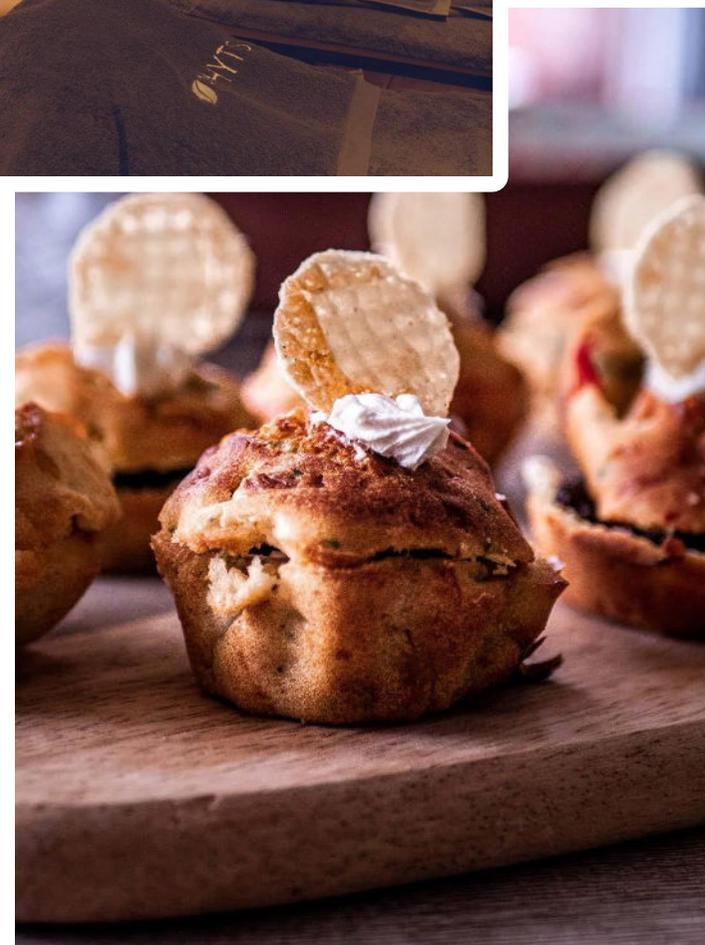
Ce prix comprend:

- Logement dans le chalet**** l' or des cimes
- 15 h de pratique de hatha yoga, méditations, pranayamas
- Les repas végétaliens gourmands et healthy
- 2 massages ayurvédiques
- 1 Randonnée

Réservez votre retraite de yoga au **06 58 78 01 38**
avec **Virginie**.

ou par e-mail : contact@lordescimes.com

Les modalités de paiement et annulation vous
seront communiquées pas e-mail.





Retrouvez toutes les informations pratiques sur
www.lordescimes.com



Photographies: **casalino**

