

NOBLE SILENCE

MEDITATION

PRANAYAMA

CHANTS

ASHTANGA YOGA

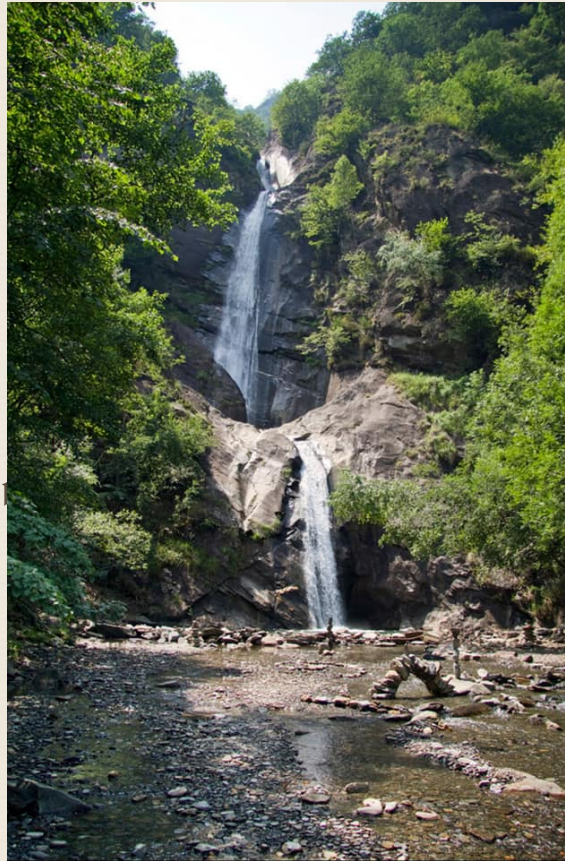
MYSORE STYLE

KRIYA

PHILOSOPHIE

YIN YOGA

YOGA & NATURE



AU TESSIN

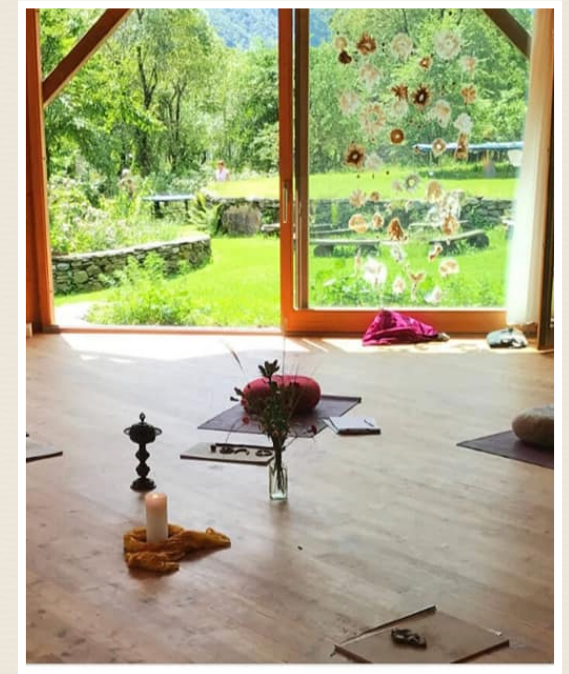
www.sadhanayoga.ch

RETRAITE

22 - 28

AOÛT

2021



Un temps de retrait en
nature, au coeur de votre
pratique spirituelle

TARIFS EARLY BIRD

CHAMBRE INDIVIDUELLE
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 1'400.-

CHAMBRE INDIVIDUELLE
SALLE DE BAIN À L'ÉTAGE CHF 1'300.-

CHAMBRE DOUBLE
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 1'200.-

CHAMBRE DOUBLE
SALLE DE BAIN À L'ÉTAGE CHF 1'190.-

CHAMBRE TRIPLE /
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 1'190.-

CHAMBRE MULTIPLE (3 - 4)
SALLE DE BAIN À L'ÉTAGE CHF 1090.-

INSCRIPTION

CAUTION CHF 300.-

LES PLACES SONT LIMITÉES

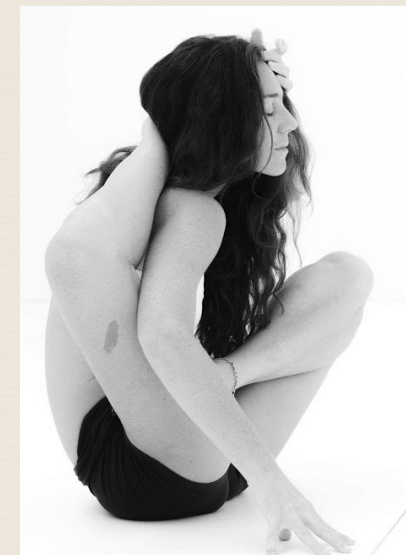
INFO@SADHANAYOGA.CH

MELANIE GEORGIU
BANQUE RAIFFEISEN, 1723 MARLY
IBAN: CH92 8010 5000 0011 2242 3
TWINT: 0791201465

MELANIE GEORGIU

Melanie pratique l'Ashtanga yoga depuis treize ans, elle a complété les deux premières séries. A son retour en Suisse en 2013, elle fonde Sadhana Yoga et établit un programme Mysore à Fribourg.

Dès lors c'est plus d'une trentaines de retraites que Melanie a organisée et animée. Plusieurs retraites à Bali et le sud de l'Italie, deux régions qu'elle affectionne particulièrement. Mais aussi en Afrique de Nord, dix jours de trek et méditation dans le désert du Sahara ou une semaine de retraite au pied de l'Atlas en Maroc. Et bien sûr en Suisse, dans les alpes pour nouvel an ou au Tessin durant l'été.



PROGRAMME

A l'aube dans un noble silence nous nous retrouvons ensemble pour entamer notre journée.
Méditation, chants et doux pranayama.

S'en suit une pratique d'Ashtanga Yoga dans le style traditionnel Mysore.

Libre en journée, partez vous ressourcer en nature, baignades, promenades la région est magique.

Nous nous retrouvons en fin de journée pour une pratique de yin yoga avant le repas du soir.