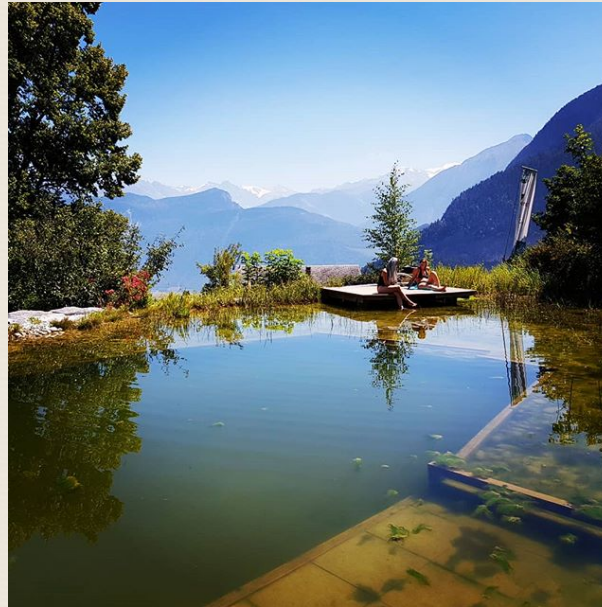


NOBLE SILENCE
MEDITATION
PRANAYAMA
CHANTS
ASHTANGA YOGA
IYENGAR YOGA
YIN YOGA
IYENGAR RESTORATIF

ASHTANGA MEETS IYENGAR YOGA



ESCAPADE
YOGIQUE DANS
LES ALPES
SUISSES

www.sadhanayoga.ch

RETRAITE
02- 05
SEPTEMBRE
2021



Différentes traditions
yogiques vers une même
source

TARIFS

CHAMBRE INDIVIDUELLE
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 889.-

CHAMBRE INDIVIDUELLE
SALLE DE BAIN À L'ÉTAGE CHF 769.-

CHAMBRE DOUBLE
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 769.-

CHAMBRE DOUBLE
SALLE DE BAIN À L'ÉTAGE CHF 689.-

CHAMBRE TRIPLE /
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 689.-

INSCRIPTION

CAUTION CHF 300.-

LES PLACES SONT LIMITÉES

INFO@SADHANAYOGA.CH
BENEDICTEBUETLER@YAHOO.CH

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

MELANIE GEORGIU & BENEDICTE BÜTLER

MELANIE GEORGIU

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

BENEDICTE BÜTLER

Benedicte enseigne de sa shala "Yogatelier" à Prez-vers-Noréaz l'Iyengar Yoga qu'elle pratique depuis 2008.



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 guidée ou d'Iyengar Yoga.

Libre en journée, partez vous ressourcer en nature, baignades, promenades à moins que vous ne préfériez vous détendre dans le petit spa de l'hôtel.

Nous nous retrouvons en fin de journée pour une pratique de yin yoga ou d'Iyengar restauratif avant le repas du soir.