

NOBLE SILENCE

MEDITATION

PRANAYAMA

CHANTS

ASHTANGA YOGA

MYSORE STYLE

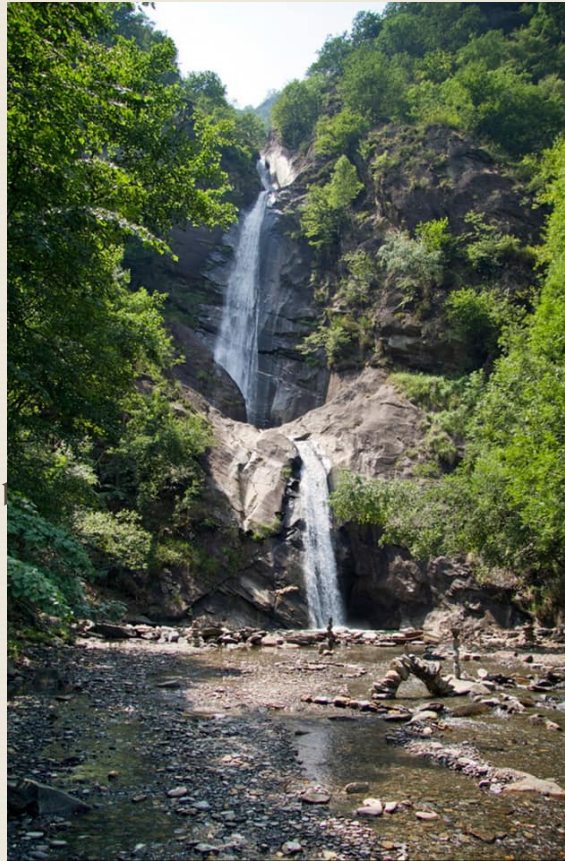
KRIYA

PHILOSOPHIE

YIN YOGA

---

## YOGA & NATURE



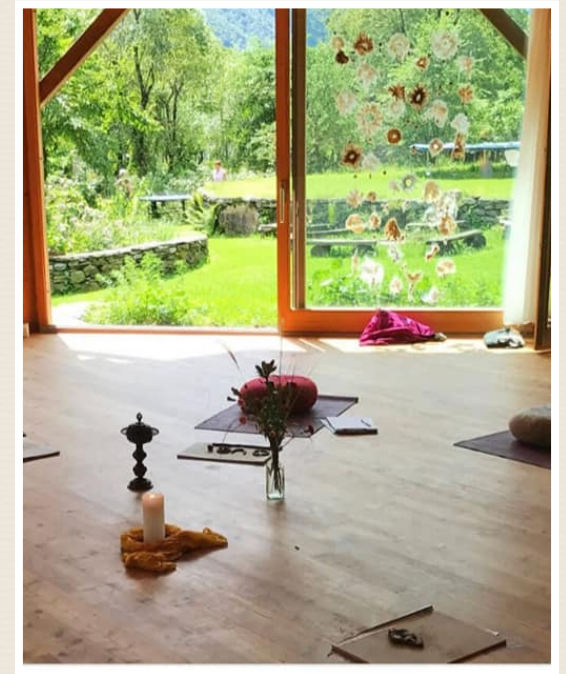
14 - 19 AOÛT

[www.sadhanayoga.ch](http://www.sadhanayoga.ch)

---

## RETRAITE D'ÉTÉ

### AU TESSIN



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

## TARIFS EARLY BIRD

CHAMBRE INDIVIDUELLE  
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 1'300.-

---

CHAMBRE INDIVIDUELLE  
SALLE DE BAIN À L'ÉTAGE CHF 1'200.-

---

CHAMBRE DOUBLE  
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 1'100.-

---

CHAMBRE DOUBLE  
SALLE DE BAIN À L'ÉTAGE CHF 1'090.-

---

CHAMBRE TRIPLE /  
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 1'090.-

---

CHAMBRE MULTIPLE (3 - 4)  
SALLE DE BAIN À L'ÉTAGE CHF 990.-

## INSCRIPTION

EARLY BIRD RATES: JUSQU'AU 31 MAI  
REDUCTION DE 100.-

LES PLACES SONT LIMITÉES

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



## 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.