

NOBLE SILENCE

MEDITATION

PRANAYAMA

CHANTS

ASHTANGA YOGA

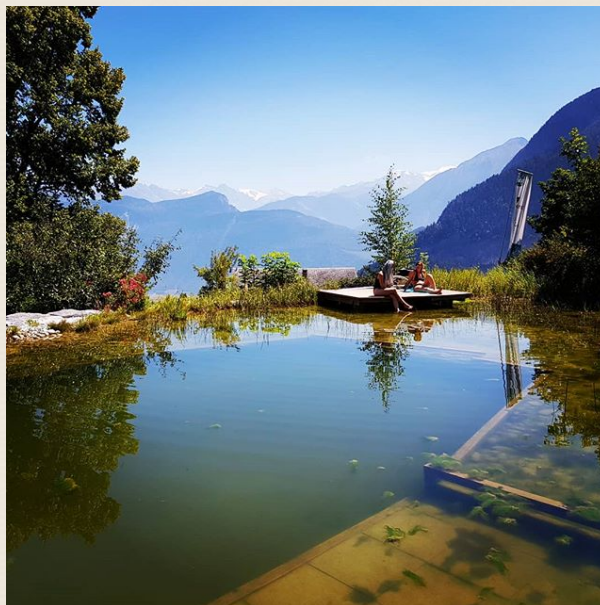
MYSORE STYLE

KRIYA

PHILOSOPHIE

YIN YOGA

YOGA EN NATURE



DANS LES ALPES
SUISSES

www.sadhanayoga.ch

ESCAPADE YOGIQUE

26 - 28 AOÛT



TARIFS

CHAMBRE INDIVIDUELLE
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 580.-

CHAMBRE INDIVIDUELLE
SALLE DE BAIN À L'ÉTAGE CHF 520.-

CHAMBRE DOUBLE
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 520.-

CHAMBRE DOUBLE
SALLE DE BAIN À L'ÉTAGE CHF 460.-

CHAMBRE TRIPLE /
SALLE DE BAIN EN CHAMBRE CHF 460.-

INSCRIPTION

CAUTION CHF 200.-

LES PLACES SONT LIMITÉES

INFO@SADHANAYOGA.CH

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

HÔTEL BALANCE



-- PRATIQUE DU MATIN --

A l'aube dans un noble silence nous entamons notre Sadhana.
Kriyas, chants et pranayama; s'en suit une pratique d'Ashtanga Yoga dans le style
traditionnel Mysore.

Nous nous retrouvons avant le repas de midi pour une session de méditation.

-- PRATIQUE DE L'APRES-MIDI ET DU SOIR --

Asanas clinique, yin yoga, philosophie, chants, kryias