

Au sommet d'une montagne, entre ciel et lac, le Refuge du Grammont, un site bucolique et authentique, vous accueille pour un séjour bien-être.

Commencez la journée par une salutation au soleil aux abords du lac Taney. Laissez-vous guider et profitez pleinement du calme et de la sérénité des lieux.

Les moments magiques passés ensemble en pleine conscience seront ponctués de séances de Yoga, Pilates, relaxation, méditation, respiration, baignade en eau froide et randonnées en immersion dans une nature magnifique et ressourçante.

Vous pourrez également apprécier la cuisine saine et savoureuse de vos chaleureux hôtes.

Respire

STAGE

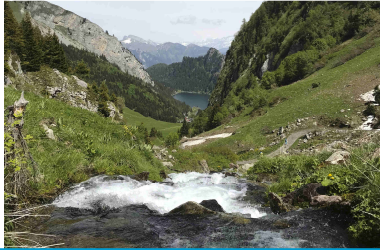
PLEINE CONSCIENCE

11 - 13 AOÛT ou
16 - 18 AOÛT 2021

REFUGE DU GRAMMONT - TANEY

Prestations*

- , 2 nuitées - chambre dortoir, commune ou privative à choix
- , Pension complète - cuisine saine et savoureuse
- , Thé
- , Séance quotidienne de Pilates, Yoga, relaxation & méditation
- , 2 randonnées & immersion en pleine nature
- , Baignade en eau froide



Les expériences pleine conscience

En plus de vos séances de Pilates, Yoga et relaxation & méditation enseignées par Joan, vous pourrez profiter de randonnées dans la nature magnifique du Lac Taney reconnu pour ses paysages à couper le souffle. Pour les plus courageux, vous pourrez faire l'expérience d'une baignade en eau froide ou d'une sortie nocturne.

Profitez pleinement de l'instant présent et prenez enfin le temps de respirer et de vous ressourcer.

Des repas sains et savoureux

Après une séance de Yoga ou de Pilates, vient l'heure de passer à table au Refuge du Grammont... Que le soleil se lève, qu'il soit au zénith ou se couche, vous vous installez sur la spacieuse terrasse surplombant le lac Taney et profitez d'un panorama magique et serein.

Raphaëlle et Manu, vos sympathiques hôtes, ont sélectionné les meilleurs produits de la région afin de vous concocter des repas sains et savoureux et ainsi parfaire les bons moments partagés.

Jour 1

- 09 :00 : Rendez-vous aux Evouettes pour la montée à Taney / cours de Yoga immersion en pleine nature
- 12 :00 : Accueil et repas au Refuge du Grammont
- 14 :00 : Balade digestive autour du Lac Taney
- 17 :00 : Yin Yoga
- 19 :00 : Repas

Jour 2

- 08 :00 : Réveil Yoga & salutation au soleil
- 08 :30 : Petit déjeuner
- 09 :30 : Randonnée vers les Cornettes de bise

- 12 :00 : Pique-nique de luxe
- 17 :00 : Yoga stretching & Nidra
- 19 :00 : Repas (soupes & ses accompagnements)
- 21 :00 : Balade nocturne

Jour 3

- 7 :30 : Yoga réveil – Pranayamas & salutation au soleil
- 8 :00 : Pilates
- 9 :00 : Petit déjeuner
- 10 :00 : Retour aux Evouettes, méditation pleine conscience sur le chemin
- 12 :00 : Pique-nique de luxe
- 16 :00 : Arrivée Evouettes

Tarifs et inscription

CHF 550.- pp en dortoir
Voir Prestations*

En supplément

- , Boissons hors forfait
- , + 40.- chambre commune
- , +80.- chambre individuelle

Inscription :

joan@corpdesprit.ch –
079 643 37 49 ou
info@le-grammont.ch –
024 481 11 83

Joan est enseignante qualifiée de Pilates depuis plus de 15 ans, certifiée 300h Yoga Alliance International et formatrice d'adultes.