



## RETRAITE YOGA, MOVE & RELAX

02 au 04 février 2024 à Beau-Site, Chemin, VS





## La retraite Yin-Yang proposée par ESTELLE YOGA & YOGANEST

**2 profs, 2 énergies complémentaires pour vous guider  
vers une régénération harmonieuse,  
dans un lieu plein de charme en fusion avec la nature**

- Chaque matin, une pratique longue plutôt YANG avec Estelle (Yoga flow, Hatha yoga)
- Chaque fin de journée, une pratique longue plutôt YIN avec Laurence (Yin yoga, Restorative yoga, Yoga nidra, Automassage myofascial, Bain sonore)
- Des méditations guidées
- Une cuisine de saison, végétale, fait-maison
- Du temps libre pour que vous vous fassiez du bien et vous ressourciez comme vous le souhaitez
- English-speakers are most welcome

À partir de 620.- \*



Retrouvez toutes les infos sur nos sites ou contactez-nous!

\*Voir détails & conditions