



RETRAITE

WEEK-END RANDONNEE ET YOGA





WEEK-END DE RETRAITE
YOGA ET RANDONNEE
AUX CONTAMINES-MONTJOIE
5-6-7 JUILLET 2024

Faites l'expérience d'un week-end hors du temps mêlant nature et douceur, randonnée et yoga dans un cadre idyllique et exceptionnel au coeur de la réserve naturelle des Contamines-Montjoie.

- *Se reconnecter à soi* par le yoga dans un espace hypnotisant et contemplatif face au Mont-Blanc.
- *Se reconnecter à la nature* grâce à l'intervention d'une naturopathe et d'une accompagnatrice passionnées de plantes.

LES INTERVENANTES

3 générations de femmes passionnées
qui ont à coeur de partager des
expériences d'exception.



Amandine
Professeure
de yoga



Edith
Accompagnatrice
en montagne



Margaux
Naturopathe

*Vous trouverez dans la nature bien plus que ce que vous étiez
venus chercher.
John Muir*

Amandine
YOGA MOUNTAIN EXPERIENCE
06 77 55 88 99
www.yogamountainexperience.com

Edith
RANDONNEES DECOUVERTE
06 86 87 15 42
www.randonnee-decouverte.com

2 FORMULES :



Formule Marmotte

Du vendredi soir au
dimanche fin d'après midi

Le tarif comprend :

2 nuits (gîte + refuge)

2 diners

2 petits déjeuners

2 pique-niques

L'atelier de naturopathie

Les randonnées guidées

4 séances de yoga

+ 1 relaxation sonore

+ 1 méditation

Prix : 370 euros



Formule Chamois

Du samedi matin au
dimanche fin d'après midi

Le tarif comprend :

1 nuit en refuge

1 diner

1 petit déjeuner

1 pique-nique

Les randonnées guidées

3 séances de yoga

+ 1 méditation

Prix : 320 euros

LE PROGRAMME



Vendredi

17h : Accueil - Cercle d'ouverture

18h-19h30 : Atelier naturopathie

Diner végétarien

Yoga Nidra

Relaxation sonore au handpan



Samedi

Morning yoga

Petit-déjeuner

Randonnée : 730m D+

Pause au refuge des Prés

Yoga

Initiation aux fleurs des montagnes

Diner

La galaxie et la vie nocturne

Méditation sous les étoiles



Dimanche

Morning yoga

Petit déjeuner

Randonnée : 330m D+

Pique nique

Relaxation / jeux / instants photos

Retour au gîte La ferme à Piron

Cercle de fermeture du week-end au gîte

LE PROGRAMME EN DETAILS

Vendredi



Initiation à la naturopathie : Margaux expliquera comment prendre soin de soi naturellement. En atelier interactif, vous découvrirez les bienfaits de la naturopathie pour votre santé, l'utilisation des hydrolats et des conseils naturels.

Yoga Nidra : Amandine vous guidera dans un yoga doux et apaisant, idéal avant d'aller se coucher. La musique au handpan accompagnera la relaxation.



Samedi

Réveil yogi : Une pratique du yoga pour réveiller le corps et l'esprit pour se préparer à la randonnée du jour.



Randonnée et initiation aux plantes (730m D+) : Edith nous guidera jusqu'au refuge à travers la voie romaine, le sous-bois et les alpages tout en animant sur l'environnement qui nous entoure.

Pause au refuge

Yoga plein air : une pratique adaptée à l'effort du jour dans un cadre idyllique face au massif du Mont-Blanc.

Diner

La galaxie et la vie nocturne en montagne & Méditation à la belle étoile : pour contempler le ciel, vous relier à l'univers, prendre conscience du caractère extraordinaire de la vie sur terre, et vous recentrer sur l'essentiel.



LE PROGRAMME EN DETAILS

Dimanche



Méditation au lever du jour face aux montagnes pour profiter des lumières, du silence puis du chant des oiseaux et se connecter à l'environnement qui nous entoure.

Réveil du yogi : une pratique stimulante et énergisante en plein air pour se sentir vivant

Initiation au grounding : marche pieds nus pour profiter des bienfaits de la terre.



Petit déjeuner

Temps libre des participants



Randonnée (330m D+) : Entre curiosité et découverte, prendre le temps de contempler et de vivre les multiples facettes de la réserve naturelle, lacs, alpages, falaises, glaciers.

Pause Pique-nique, jeux, instants photos, relaxation.

Retour au gîte

Cercle de fermeture : Echange autour d'infusions et gouter



LES LIEUX

Vendredi soir

La Ferme à Piron

Introduction du week-end et initiation à la naturopathie en gîte authentique et tout confort au village des Contamines-Montjoie. Diner végétarien, nuit et petit-déjeuner. Chambres en dortoirs. Parking à proximité.

www.lafermeapiron.com

Samedi soir

Le refuge des Prés

Les gardiennes Adeline et Céline nous accueillent chaleureusement dans ce refuge confortable en montagne dans la réserve naturelle des Contamines-Montjoie. Diner, petit-déjeuner et pique-nique. Chambres en dortoirs.

www.lerefugedespres.com

