



# Retraite de yoga



Du 20 au 24 Octobre 2023 - Chalet 5\* au cœur de Valloire



# Programme

**Vendredi 20 Octobre 2023**

•

14.00

Arrivée au chalet l'or des cimes

15.00

Accueil des participants Installation et green juices

17.00

Hatha Yoga doux, restauratif, pranayama, méditation

20.00

Dîner végétalien\*

\*tous nos repas sont réalisés au chalet par Aurélien Lucas, traiteur vegetal.  
La cuisine est 100% BIO et sans gluten.



# Programme

Samedi 21 Octobre 2023



8.00 – 9.00

Petit déjeuner healthy

9.30 – 11.00

Hatha Yoga flow, pranayama, méditation

12.00

Déjeuner végétalien\*

14.00 -17.00

Massage au Spa Les Sens des Cimes

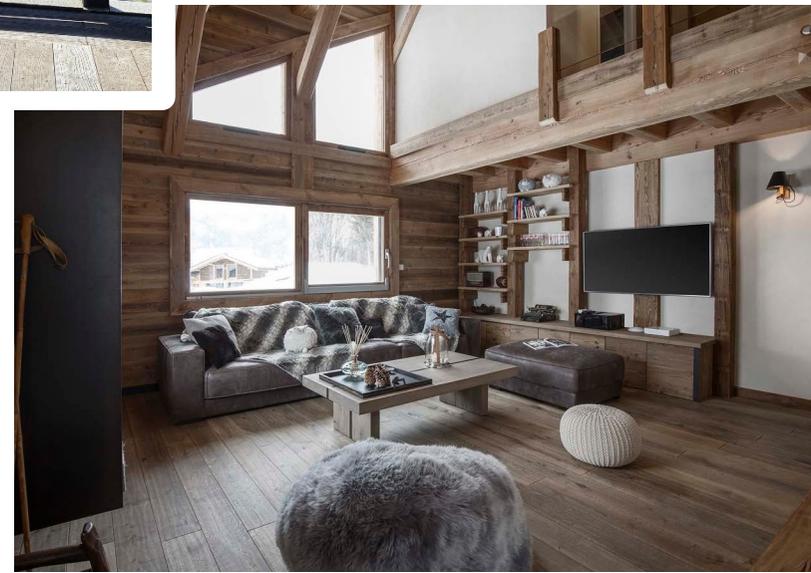
18.00 – 19.00

Hatha yoga, pranayama, meditation

20.00

Dîner végétalien\*

\*tous nos repas sont réalisés au chalet par Aurélien Lucas, traiteur vegetal.  
La cuisine est 100% BIO et sans gluten.



# Programme

Dimanche 22 Octobre 2023

•

8.00 – 9.00

Petit déjeuner healthy

9.30

Hatha Yoga Flow, pranayama, méditation

12.00

Déjeuner végétalien\*

14.00

Balade en montagne accompagnée

18.00 – 19.30

Hatha yoga, pranayama, méditation

20.00

Dîner végétalien\*



\*tous nos repas sont réalisés au chalet par Aurélien Lucas, traiteur vegetal.  
La cuisine est 100% BIO et sans gluten.

# Programme

Lundi 23 Octobre 2023

8.00 – 9.00

Petit déjeuner healthy

9.30 – 11.00

Hatha Yoga Flow, pranayama, méditation

12.00

Déjeuner végétalien\*

14.00

Temps Libre pour profiter et rêver

18.00 – 20.00

Hatha Yoga, pranayama, méditation

20.00

Dîner végétalien\*



\*tous nos repas sont réalisés au chalet par Aurélien Lucas, traiteur vegetal.  
La cuisine est 100% BIO et sans gluten.

0



# Programme

Mardi 24 Octobre 2023

8.00 – 9.00

Petit déjeuner healthy\*

9.30

Hatha Yoga Flow, pranayama, méditation

12.00

Déjeuner végétalien\*

14.00

Après-midi Massage au Spa Les sens des Cimes

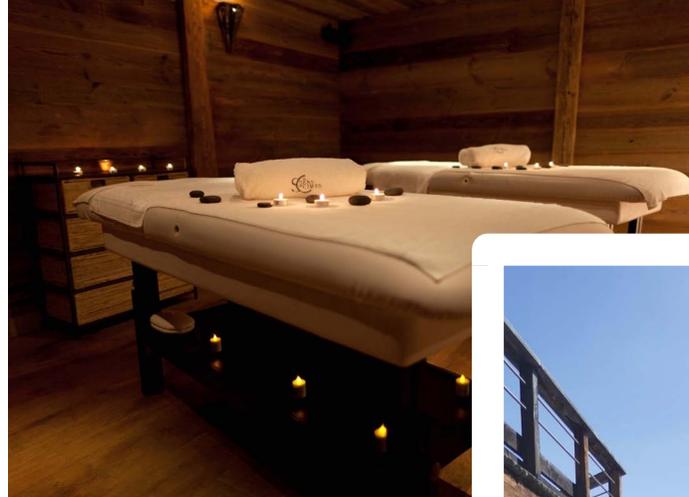
18.00 - 19.30

Hatha Yoga, pranayama, méditation

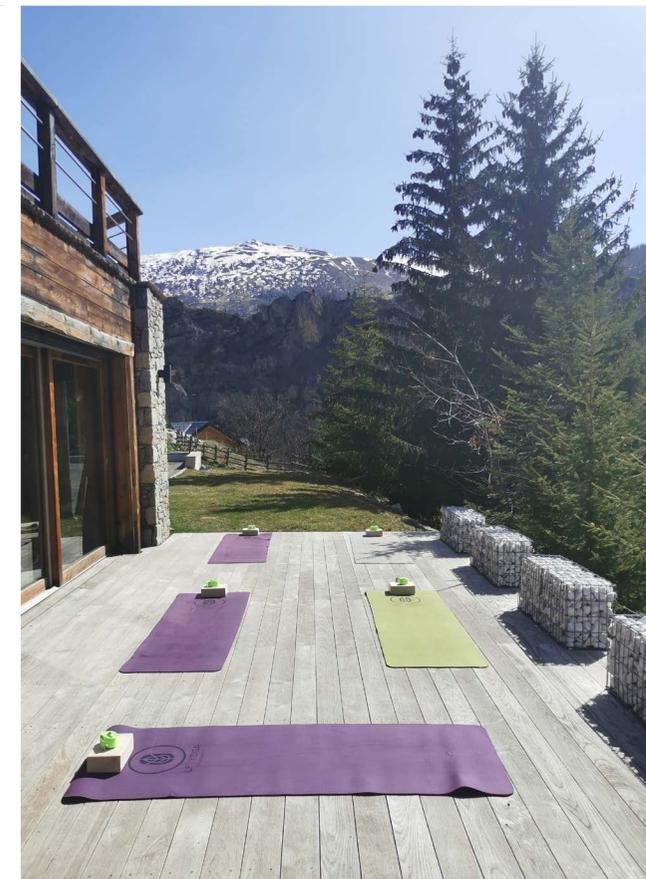
20.00

Dîner végétalien\*

\*tous nos repas sont réalisés au chalet par Aurélien Lucas, traiteur vegetal.  
La cuisine est 100% BIO et sans gluten.



ok



ok

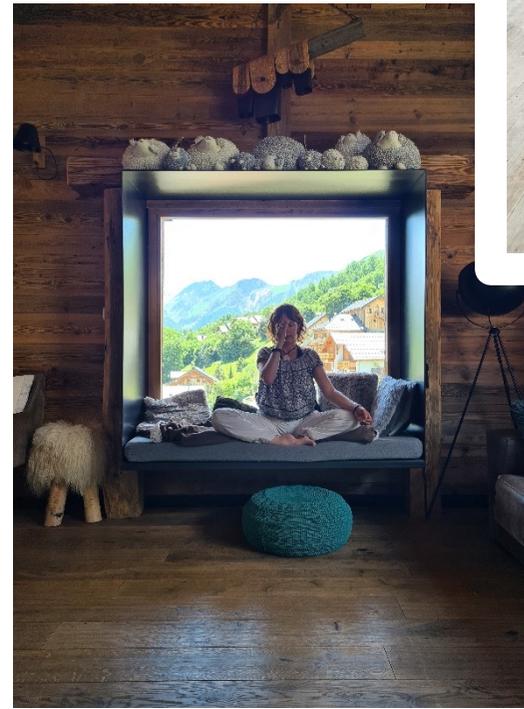


ok

# Yoga..

By Deonne Parker

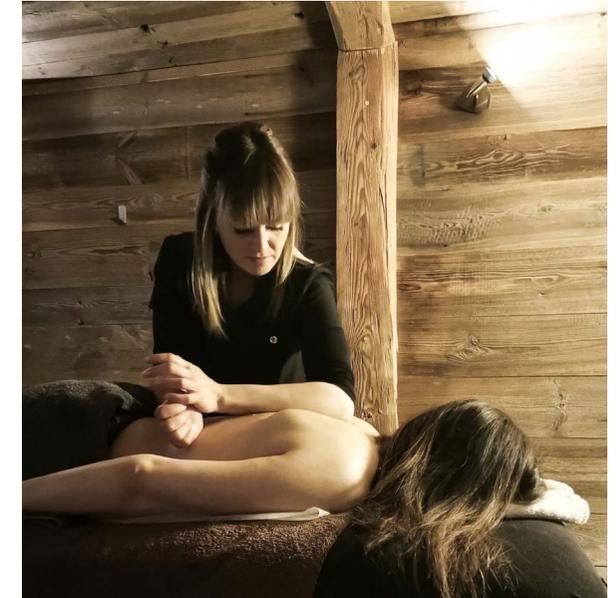
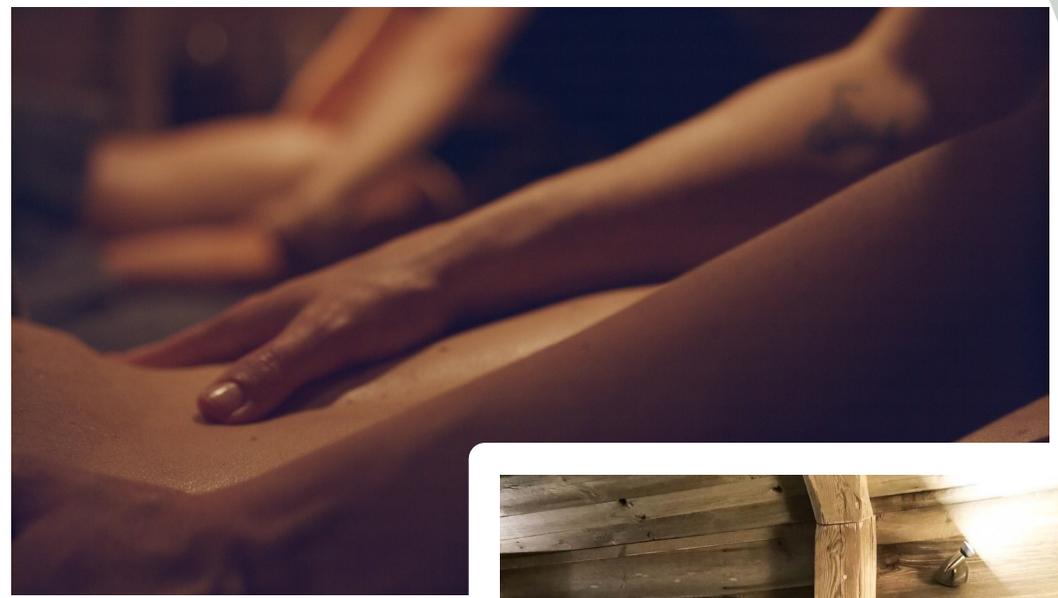
Professeuse certifiée de Hatha Yoga depuis 2008, je vous apporte pendant les cinq jours de stage un Yoga dynamique et fluide qui facilite l'intégration de la conscience dans le corps à tous ses niveaux: physique, énergétique, intellectuel, et émotionnel. Le va et le vient entre les positions (les asanas) se fait en pleine conscience, et en douceur avec votre propre corps et votre souffle. Les techniques de pranayama (respiration), la méditation guidée, et la cohérence cardiaque (Heart Cohérence), sont profondément intégrées dans le Yoga que je vais vous donner et ce sont des techniques qui approfondiront votre pratique du yoga et votre quotidien! C'est à la fois un yoga doux, et intériorisant; il y aura aussi la possibilité de se challenger sur un niveau physique, quel que soit votre état au moment du stage. D'une manière douce et progressive, chacun travaille à son niveau —avec plein d'options pour adapter le yoga à la personne et non le contraire! En participation directe avec notre conscience, notre corps, et notre souffle dans le moment donné, le Hatha Yoga nous donne la possibilité de réaliser ce que nous sommes quand on retrouve notre état de vie naturel : calme, connecté, passionné, et inspiré!



# Soin & Massage

Notre Spa d'altitude, les Sens des Cimes

Pendant votre retraite de yoga, vous découvrirez notre spa d'altitude, les sens des cimes. Au cœur de Valloire, ce lieu, vous propose un espace de détente ou vous pourrez vivre une expérience unique et profondément relaxante. Vous vivrez un moment de bien-être exceptionnel grâce à notre spécialiste, Anne qui vous fera découvrir tous les bienfaits des massages ayurvédiques. Cette technique de massage utilisée depuis des millénaires par les Indiens et pratique traditionnelle de la médecine ayurvédique repose sur l'harmonie et l'équilibre. L'écoute, l'expertise, le naturel et la sérénité vous attendent dans nos rituels et soins.



# Lieu

Toujours en quête de bien-être, le chalet l'Or de Cimes innove en vous proposant une retraite yoga, massage et détox. C'est le lieu idéal pour vivre une expérience unique de relaxation au plus près de la nature.

Vous pratiquerez le yoga dans un cadre idyllique, propice à la détente, au cœur des montagnes et des jardins alpins.

Ce Luxueux chalet 5 étoiles, mêlant modernité, authenticité, vous promet des instants de pure détente.

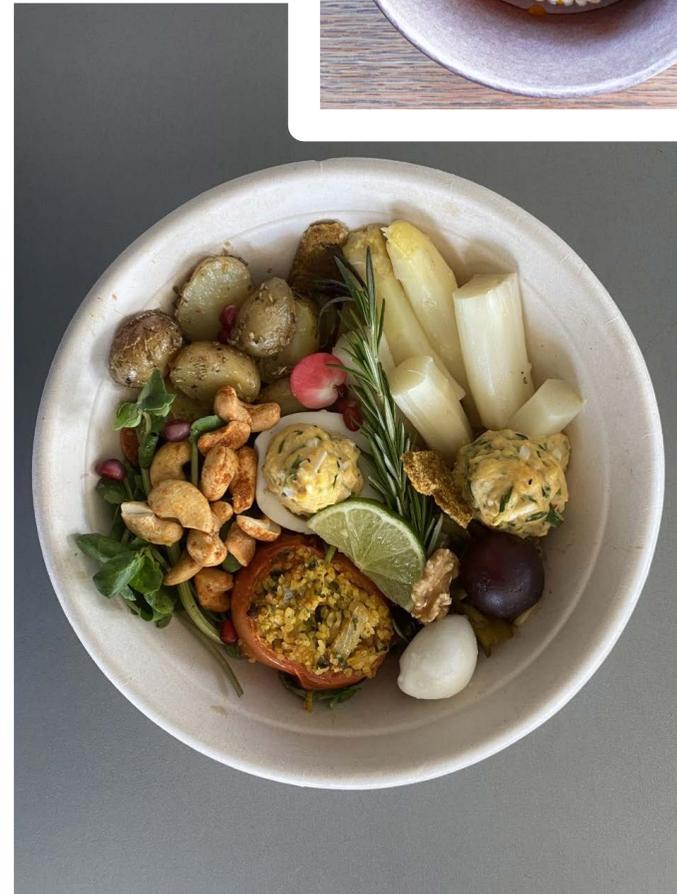
Intégrer la philosophie « slow life » pour vous ressourcer, se relier à la nature, à son corps et à ses énergies pour mieux rayonner.



# Cuisine

.By Aurélien LUCAS

« *Que mange-t-on à la table d'Aurélien ?* » Ma cuisine est avant tout un partage et un témoignage de mon vécu et de l'incroyable impact qu'elle a eu sur ma santé. Elle se base sur les principes d'Anthony William, dit le Medical Medium, et c'est avec grand plaisir de vous faire découvrir cet univers fascinant afin que vous repreniez soin de votre corps, à votre rythme et en fonction de vos besoins. C'est donc un partage intime de ce vécu basé autour de ces principes, que je vais vous faire découvrir tout au long du séjour. Mon souhait est que vous compreniez comment utiliser la nourriture comme un puissant allier pour prendre soin de vous et de vos proches et vivre votre vie pleinement. Mais qui dit sain, dit aussi bon et beau. La cuisine est avant tout, un voyage rythmé par les battements de votre cœur pour émerveiller vos yeux avec une palette de couleurs et faire danser vos papilles, par la richesse des saveurs que nous offrent la nature. C'est avec grande joie de vous accueillir et vous faire découvrir une cuisine extraordinaire !



# Tarifs



**2400 € pour une personne**

Nombre de places limitée à 8 personnes

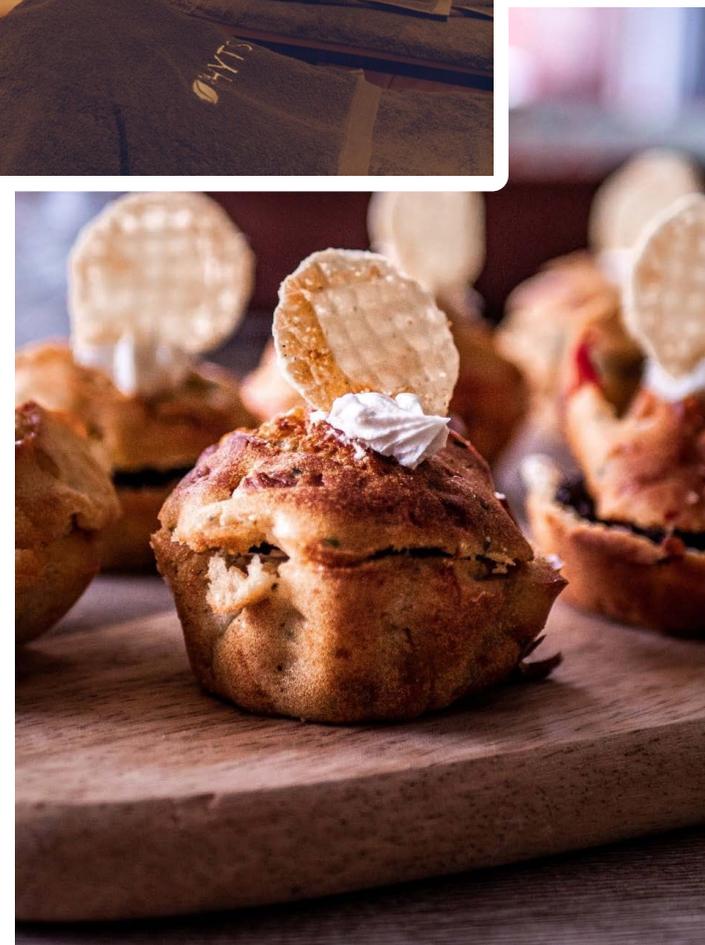
Ce prix comprends:

- Logement dans le chalet\*\*\*\* l' or des cimes
- 15 h de pratique de hatha yoga, méditations, pranayamas
- Les repas BIO, végétaliens et sans gluten gourmands et healthy
- 2 massages ayurvédiques
- 1 Randonnée

Réservez votre retraite de yoga au **06 58 78 01 38**  
avec **Virginie**.

ou par e-mail : [contact@lordescimes.com](mailto:contact@lordescimes.com)

Les modalités de paiement et d'annulation vous seront communiquées pas e-mail.





Retrouvez toutes les informations pratiques sur  
[www.lordescimes.com](http://www.lordescimes.com)



Photographies: **casalino**

