

# Retraite Rando-Yoga au Refuge gîte du Suffet



  
RDV AU PARKING DU  
REFUGE-GÎTE DU  
SUFFET À BRAMANS.

A PARTIR DE 6 ANS.

4 PARTICIPANTS  
MINIMUM

DU DIMANCHE 1ER  
SEPTEMBRE AU  
VENDREDI 6  
SEPTEMBRE 2024



Thierry (Accompagnateur En Montagne, Enseignant de Yoga, Praticien Sophrologue et Technicien en Relaxation Bio-Dynamique) vous propose un Séjour Zen, Yoga bien-être et Randonnée pour tous – dans un cadre montagnard authentique accessible directement en véhicule. Toutes les séances de marche/activités bien-être proposées s’effectueront de manière douce et tranquille. Nul besoin d’être un quelconque sportif aguerri.



## POSSIBILITÉ D'ÉCHELONNER LE SÉJOUR

ENCADREMENT : THIERRY BARDAGI, ENSEIGNANT DE YOGA ET SOPHROLOGUE.

**ANIMATION RANDO & YOGA : 45€ PAR JOURNÉE PAR PERSONNE**

Refuge du Suffet : Le Planay, lieu-dit du Suffet  
73500 Val Cenis

Réservez au 06.21.63.56.80 (via WhatsApp uniquement)

Ou par mail : [refugedusuffet73@gmail.com](mailto:refugedusuffet73@gmail.com)

Site internet : [refugedusuffet.fr](http://refugedusuffet.fr)

