

Vendredi 16 à dimanche 18 mai 2025

## RETRAITE – YOGA, CARE & RELAX

Chalet Zenspace, Grand-Bornand (FR)

À partir de CHF 615.- (early bird)

- \* **2 à 3 pratiques par jour** (Yin yoga, Restorative yoga, Yoga nidra, Pratiques d'éveil, Bain sonore, Automassage myofascial)
- \* **Bain sonore avec Ivan Sana invité spécial au handpan**
- \* **Cuisine végétale gourmande**, créative & savoureuse faite maison par notre cheffe préférée Coralie
- \* **Du temps libre pour que chacun·e se ressource et se fasse du bien** : sieste, massage\*\*, balade, sauna au chalet...

### LE LIEU - LE CHALET ZENSPACE

#### PROPRIÉTÉ

Le chalet Zenspace est un lieu dédié à la sérénité et au bien-être. Construit dans un esprit mêlant tradition alpine et modernité, ce havre de paix offre un intérieur lumineux et chaleureux ainsi que des espaces de vie spacieux et conviviaux, idéaux pour la pratique du yoga et les moments de détente. Ses grandes ouvertures permettent de profiter pleinement de la vue sur les montagnes environnantes, tandis que ses équipements haut de gamme garantissent un confort absolu. Le chalet s'ouvre sur un vaste jardin parfaitement intégré à la nature.

#### CADRE

Situé au cœur du Grand-Bornand, un village alpin authentique niché dans les Alpes françaises à 55' de Genève, le chalet Zenspace vous plonge dans un environnement naturel ressourçant. Entouré de sommets majestueux et de pâturages verdoyants, le cadre invite à ralentir et à se reconnecter à l'essentiel. Les sentiers de randonnée, les forêts et la nature environnante font de cet endroit un lieu propice à la détente et à l'inspiration.

#### CHAMBRES

Chaque chambre du chalet Zenspace a été conçue pour offrir une atmosphère apaisante et confortable. Avec une décoration mêlant matériaux naturels et touches contemporaines, elles disposent de literie de qualité, de salles de bains privatives pour les doubles ou partagées pour les individuelles, et d'une fenêtre pour admirer les paysages alpins. Un espace intime parfait pour se reposer et se ressourcer entre les pratiques. Les linges de lit et de bain sont fournis. Sont proposées, selon disponibilité, 2 chambres doubles avec salle-de-bain attenante et 10 petites chambres individuelles qui se partagent 4 installations lavabos, toilettes et douches.

#### CUISINE VÉGÉTARIENNE

Les repas, brunchs et dîner du soir seront préparés pour nous sur place par Coralie, cuisinière passionnée et fondatrice de Coco's Cuisine. Elle préparera aussi des petits snacks à déguster en goûter et - avec modération - avant la pratique du matin!

Le dîner sera pris en commun. Pour le brunch, sentez-vous libre de décaler un peu votre venue ou de vous asseoir à l'extérieur si vous préférez.

En savoir plus :

- o Chalet Zenspace <https://chaletzenspace.fr/#video>
- o Coco Cuisine <https://cocoscuisine.com/en>
- o Grand-Bornand <https://www.legrandbornand.com/ete>

### LES PRATIQUES - avec LAURENCE de YOGANEST

Les pratiques que nous explorerons sont variés et complémentaires, en ligne avec l'expertise de Laurence (Yin yoga, Automassage, Yoga restauratif, Yoga nidra, Pranayamas et Méditation, Pratique d'éveil, Sound healing). Ivan Sala se joindra à nous le samedi soir pour compléter l'ambiance sonore avec son handpan.

Nous pratiquerons dans la magnifique salle de 120m<sup>2</sup> spécialement conçue à l'étage du chalet pour la pratique du yoga, inspirée par la sérénité du paysage environnant. La salle est bien équipée en matériel (1 tapis de yoga, 1 sangle, 2 blocs, 1 coussin de méditation, 1 couverture et 1 bolster par personne). Si vous possédez des accessoires de yoga, il serait idéal que vous les ameniez pour en avoir plus à

disposition pour votre utilisation personnelle. Si la météo est propice, nous irons dans le jardin pour la pratique d'éveil.

En savoir plus :

- Laurence <https://yoga-nest.ch/fr/styles-de-yoga/>
- Ivan @ivan\_handpan sur Instagram

## PROGRAMME DU SÉJOUR

### VENDREDI 16

Dès 16:00 Arrivée & installation

Temps libre

17:30-18:00 Accueil, présentations

18:00-19:15 Yin Yoga (75')

19:30 Dîner

20:30-21:15 Yoga Nidra (45')

### SAMEDI 17

8:30-9:15 Pratique d'éveil (45')

9:30-11:00 Automassage Myofascial (90')

11:00 Brunch Temps libre (repos, sauna, spa au village, massage, promenade...)

16:00 Goûter

17:30-19:30 Voyage sonore & Yoga Restauratif en duo avec Ivan et ses handpans (120')

19:45 Dîner

Soirée libre, promenade digestive ou joignez-vous à une assise méditative à 21:00 (durée libre)

### DIMANCHE 18

8:30-9:15 Pratique d'éveil (45')

9:30-11:00 Yin Yoga (90')

11:00 Brunch

Temps libre (repos, sauna, spa au village, massage, balade...) ou joignez-vous à une séance spontanée de Q&A à 13:00

14:15-15:15 Automassage Myofascial (60')

15:15 Libération des chambres

15:30-16:00 Clôture de la retraite

Un petit temps de silence sera respecté le matin, du réveil à la fin de la Pratique d'éveil (sauf enseignante!). Chacun·e peut choisir d'aller en silence dès la fin du dîner.

Toutes les activités sont optionnelles, chaque participant·e peut choisir de prendre du temps pour soi à tout moment.

## HORAIRES & SUGGESTIONS DE VOYAGE

Les chambres seront à votre disposition à partir de 16h le vendredi jusqu'au dimanche à 15h15. Le Grand-Bornand est facilement accessible en voiture depuis Genève (55'). Nous créerons un groupe pour organiser un covoiturage. Si vous deviez exceptionnellement arriver plus tard ou repartir plus tôt, aucune réduction de prix ne serait accordée.

## CE QUI EST INCLUS

- Pratiques en groupe diverses selon programme ci-dessus (merci pour votre compréhension si des changements sont nécessaires)
- Matériel comme mentionné
- 2 nuitées selon votre choix de chambre
- Brunchs, dîners et goûters selon programme ci-dessus
- Boissons non-alcoolisées servies sur place
- Accès aux espaces communautaires et au sauna du chalet

## CE QUI N'EST PAS INCLUS

- Trajets vers / depuis le lieu de la retraite
- Options telles que massage\*\*
- Repas ou boissons non mentionnés

## TARIFS, RÉSERVATION & PAIEMENT

### PRIX UNIQUE CHF 660.- par personne

Offre Early bird : économisez 45.- en réservant d'ici au 15 février 2025 (soit investissement 615.-)

### PROCÉDURE DE RÉSERVATION

Le nombre de participant·e·s hors encadrement est limité à 13 personnes. La confirmation sera faite selon procédure de réservation détaillée ci-dessous.

1. Informez-nous PAR ÉCRIT (mail ou WhatsApp) du type de chambre (individuelle ou double) que vous souhaitez et du nombre de personnes. L'allocation des chambres sera établie par ordre d'arrivée des demandes.

2. Nous confirmerons si le type de chambre demandé est encore disponible. Merci de procéder alors au versement de l'acompte de CHF 300.- dans les 72h (si par virement bancaire, nous transmettre une preuve svp). Passé ce délai, la chambre ne sera plus garantie. Seule la réception de cet acompte fait office de confirmation de réservation.

3. Le solde du prix sera intégralement versé d'ici au 10 avril 2025

- PAR TWINT au 078.824.24.76 (ce n'est pas le numéro Yoganest)
- PAR VIREMENT bancaire à IBAN CH45 0022 8228 5686 8440 G (bénéficiaire L. Chehab-Fabry, 1227 Les Acacias). Pour un paiement en euros, contactez-nous au préalable

### ANNULATION

Comme pour tout voyage, nous vous encourageons vivement à souscrire une assurance voyage ou annulation.

**1.** En cas d'annulation de la Retraite par le lieu d'accueil ou par YOGANEST, nous ferons tout notre possible pour vous rembourser la totalité des sommes versées. Sinon le montant sera converti en note de crédit valable sur le E-shop, certains cours et les retraites YOGANEST.

**2.** En cas d'annulation par la/le client·e et ceci qu'elle qu'en soit la raison, l'acompte de 300.- sera traité selon le calendrier suivant :

- Désistement annoncé jusqu'au 15.03.25: l'acompte sera remboursé
- Désistement annoncé à partir du 16.03.25: l'acompte ne sera pas remboursé, il est toutefois transmissible à toute autre personne qui s'engagera à prendre la place à cette même retraite

**3.** De plus, en cas d'annulation par la/le client·e et ceci qu'elle qu'en soit la raison, le prix total de la retraite sera dû selon calendrier suivant, sauf si une autre personne prend la place libérée :

- Désistement annoncé jusqu'au 15.03.25: le paiement n'est pas dû
- Désistement annoncé entre le 16.03.25 et le 15.04.25: la 1/2 du prix total de la retraite est dû
- Désistement annoncé à partir du 16.04.25: la totalité du prix de la retraite est dû

### CONTACT

Contactez LAURENCE pour toute question sur cette retraite :  
info@yoga-nest.com / WhatsApp ou tél. +41.78.217.88.98

**ENGLISH-SPEAKERS ARE MOST WELCOME** Pls note that the practice will be mostly guided in French, some precisions may be offered in English only here and there (fully bilingual guidance will not be offered during classes). Do contact us should you wish to receive a translated information sheet.

