

6 au 8 février 2025 | Chemin-Dessus (VS)

Retraite - Yoga, Move & Relax

À partir de CHF 700.- en Early bird jusqu'au 02 novembre 25

**Une retraite Yin & Yang organisée en collaboration avec ESTELLE YOGA.
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 (méditation guidée, Pranayama, Hatha flow, Relaxation/visualisation)
 - * En après-midi, des ateliers thématiques
- * Chaque fin de journée, une pratique longue plutôt YIN avec Laurence (Yin yoga, Restorative yoga, Yoga nidra, Automassage myofascial, Bain sonore)
 - * Des repas sains, frais et maison, préparés par nos hôtes.ses
- * Du temps libre pour que vous vous fassiez du bien et vous ressourciez comme vous le souhaitez, relaxation ou activités physiques, en groupe ou en solitaire: sieste, lecture, massage, randonnée à pied ou raquettes, visite du Musée Gianadda...

LES PRATIQUES - avec LAURENCE et ESTELLE

Les styles de yoga que nous pratiquerons sont variés et complémentaires, en cohérence avec nos approches et nos personnalités en tant que guides-enseignantes (Hatha flow, Yin yoga, Automassage, Yoga restauratif, Yoga nidra, Bain sonore, Pranayama, Méditation et marche méditative).

Pour plus de détails sur nos cours [cliquez ici pour YOGANEST](#) et [ici pour ESTELLE YOGA](#)

Toutes nos pratiques auront lieu dans la sublime salle de pratique de Beau-Site: 100m2 d'espace très confortable, un chaleureux plancher en bois de mélèze, une ouverture entièrement vitrée qui nous offrira à chaque instant une vue inspirante sur les mélèzes.

Tout le MATERIEL sera fourni par nos hôtes (tapis de yoga, couvertures, sangles, blocs, coussins..). Vous pouvez bien entendu amener votre matériel personnel si vous le souhaitez. Si vous aimez utiliser un tapis plutôt épais, nous vous recommandons d'en amener un.

LE LIEU - L'HÔTEL-PENSION BEAU-SITE EN VALAIS

PROPRIÉTÉ

Beau-Site est situé dans le petit village de Chemin, niché entre les vallées du Rhône et de la Dranse en Valais, au-dessus de Martigny. Le style et l'architecture du début du siècle de ce lieu nous ont séduites dès nos 1ers pas. Nous aimons particulièrement l'atmosphère de ce bâtiment historique, ses couleurs insolites, sa belle luminosité, la chaleur du bois et les vérandas avec vue panoramique sur le Sud et l'Ouest!

CHAMBRES

Chaque chambre a son style et toutes sont équipées de literie très récente de la marque suisse éco-responsable Europe & Nature. Les linges de lit et de bain sont fournis. Le tarif de la retraite dépend de la chambre choisie. Sont proposées, selon disponibilité, des chambres doubles ou individuelles. La plupart des chambres ont un lavabo. Les salles de bain et sanitaires sont tous partagés.

CUISINE VÉGÉTALIENNE

Les repas (brunch et dîner) et la collation l'après-midi sont préparés sur place. La cuisine est un axe central de Beau-Site; toute l'équipe s'engage pour des ingrédients végétaux de saison et favorise une origine locale. Des fruits sont disponibles pendant la journée.

Plus de détails et photos sur [Hôtel-pension Beau-site](#)

PROGRAMME DU SEJOUR

VENDREDI 06

Arrivée dès 13h

Lancement de la retraite à 14h30

Pratiques ce jour là : Atelier Yin – Hatha Flow – Yoga Nidra

SAMEDI 07

Diverses pratiques proposées de 7h30 à 21h15 : Marche méditative – Méditation/Pranayama – Hatha Flow – Automassage Myofascial – atelier Thématique - Yoga Restauratif & Bain Sonore

DIMANCHE 08

Diverses pratiques proposées de 7h30 à 15h15 : Marche méditative – Méditation/Pranayama – Hatha Flow – atelier thématique – Yin Yoga

Fin de la retraite à 16h30

Un **temps de silence** sera proposé de la fin de la pratique du soir à la fin de la méditation du matin (env. 21h à 8h45). **Toutes les pratiques proposées sont optionnelles**, chacun.e peut choisir de prendre du temps pour soi à tout moment. Ce programme est indicatif. Des circonstances telles que la météo pourraient occasionner des changements, merci pour votre compréhension.

HORAIRES & SUGGESTIONS DE VOYAGE

Les chambres seront à votre disposition à partir de 13h le vendredi jusqu'au dimanche à 11h. Nous clôturerons la retraite dimanche à 16h30.

Infos complètes d'accès à Beau-Site [ici](#) Chemin-Dessus est notamment accessible en train jusqu'à Martigny (1h30 depuis Genève, 3h depuis Zûrich) puis en car postal depuis la gare. Pour celles et ceux qui souhaiteront venir en voiture, nous vous mettrons en relation pour organiser du covoiturage.

Pour le fonctionnement harmonieux du groupe, nous souhaitons vivement que les horaires d'arrivée et de départ soient respectés. Si toutefois vous deviez arriver plus tard le vendredi ou repartir plus tôt le dimanche et que cela vous amène à être absent.e pour des pratiques ou des repas, aucune réduction de prix ne pourra être accordée.

CE QUI EST INCLUS

- Pratiques en groupe diverses selon programme indicatif ci-dessus
- 2 nuitées selon votre choix de chambre
- Brunchs, dîners et collations selon programme ci-dessus
- Boissons non-alcoolisées servies sur place (thé, café, tisanes)
- Accès aux espaces communautaires de Beau-Site, bibliothèque, véranda...

CE QUI N'EST PAS INCLUS

- Vos trajets vers le lieu de retraite et retour depuis votre point de départ
- Les activités personnelles telles que massage, randonnée, raquettes, visites de musées...
- Des repas ou boissons autres que ceux mentionnés dans le programme et ci-dessus

TARIFS & PAIEMENT

OFFRE EARLY BIRD !

Économisez 50.- en réservant votre place D'ICI AU 02 NOVEMBRE 2025

Prix par personne selon le choix d'hébergement (hors Early bird)

- CHAMBRE TRIPLE OU QUADRUPLE (seulement 1 de chaque) : CHF 750.-
- CHAMBRE DOUBLE : CHF 795.-
- CHAMBRE INDIVIDUELLE (nombre limité) : CHF 975.-

À NOTER :

- Le nombre de chambres individuelles et triple/quadruple est limité et les allocations seront faites selon procédure de réservation détaillée ci-dessous
- Si vous souhaitez initialement partager une chambre et qu'aucune autre inscription ne permet de satisfaire à votre demande, le prix final sera celui de la disposition de chambre que vous occuperez

effectivement

PROCÉDURE DE RÉSERVATION

1. Merci de nous informer du type de chambre que vous souhaitez et du nombre de personnes PAR ÉCRIT par email ou whatsapp. L'allocation des chambres sera établie par ordre d'arrivée de ces demandes.
2. Nous vous confirmerons si le type de chambre demandé est encore disponible ou pas. Merci de procéder alors au versement des arrhes de CHF 300.- dans les 72h et de nous transmettre une attestation de virement le cas échéant. Passé ce délai, la chambre ne sera plus garantie. Seules ces arrhes font office de garantie de réservation, ce montant sera non-remboursable mais il est transmissible.
3. Le solde du prix de la retraite doit être intégralement versé d'ici au 03.01.2026.

INFOS POUR LES PAIEMENTS

Via Laurence

- PAR TWINT
au 078.824.24.76 (attention c'est mon numéro perso, pas le Yoganest)
- PAR VIREMENT BANCAIRE
Iban CH45 0022 8228 5686 8440 G (bénéficiaire L. Chehab-Fabry, 1227 Les Acacias)

Via Estelle

- PAR TWINT
au 076.478.09.53
- PAR VIREMENT BANCAIRE
Iban CH91 0024 0240 97305040 L (bénéficiaire Estelle Hartwig-Ormyron, 1225 Chêne-Bourg)

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 les organisatrices, nous ferons tout notre possible pour vous rembourser la totalité des sommes versées.
2. En cas d'annulation par la/le client.e et ceci qu'elle qu'en soit la raison, l'acompte de 300.- restera dû, il est toutefois transmissible à toute autre personne qui s'engagera à la. le remplacer 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 montant de la retraite sera dû selon calendrier suivant, sauf si une autre personne prend la place libérée:
 - Désistement annoncé entre le 21.12.25 et le 04.01.2026: la 1/2 du prix de la retraite est dû.
 - Désistement annoncé à partir du 05.01.2026: la totalité du prix de la retraite est dû

CONTACT

Pour toute question sur cette retraite :

Contactez LAURENCE :

info@yoga-nest.com / WhatsApp ou tél. +41.78.217.88.98

Ou ESTELLE :

contact@estelle-yoga.com / WhatsApp ou tél. +41.76.478.09.53

ENGLISH-SPEAKERS ARE MOST WELCOME

Pls note, however, 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 for more details.

