

Vendredi 12 à dimanche 14 juin 2026

RETRAITE – YOGA, CARE & RELAX

Chalet Zenspace, Grand-Bornand (FR)
À partir de CHF 655.- (early bird jusqu'au 10 mars)

- * **2 à 3 pratiques par jour** (Yin yoga, Restorative yoga, Yoga nidra, Pratiques d'éveil, Bain sonore, Automassage myofascial, Yoga aérien slow motion)
- * **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://cococuisine.com/en>
- o Grand-Bornand <https://www.legrandbornand.com/ete>

LES PRATIQUES - AVEC LAURENCE DE YOGA NEST

Les pratiques que nous explorerons sont variées et complémentaires, en ligne avec l'expertise de Laurence (Yin yoga, Automassage, Yoga restauratif, Yoga nidra, Pranayamas et Méditation, Pratique d'éveil, Sound healing).

Cette année, nous utiliserons aussi les tissus-hamacs du chalet pour une pratique de Yoga aérien.

Et Ivan Sala se joindra à nous samedi pour un concert de handpan.

Nous pratiquerons dans la magnifique salle de 120m2 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.

PROGRAMME DU SÉJOUR

VENDREDI 12

Dès 16:00 Arrivée & installation

17:30-18:00 Ouverture de la retraite

18:15-20:00 Yin Yoga & Pranayama (105')

20:15 Dîner

Soirée libre ou assise méditative libre après dîner

SAMEDI 13

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...)
15:00 Goûter
16:30-18:30 Yoga aérien slow motion (120')
18:45 Dîner
20:00-21:15 Concert de Ivan et ses handpans

DIMANCHE 14

8:30-9:15 Pratique d'éveil (45')
9:30-11:00 Yin Yoga (90')
11:00 Brunch
Temps libre ou rejoignez-vous à une séance de Q&A à 13:00
14:00 Libération des chambres
14:15-15:15 Pratique choisie en groupe (60')
15:15-15:45 Clôture de la retraite

Un **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 14h30. Le Grand-Bornand est facilement accessible en voiture depuis Genève (55'). Nous créerons un groupe pour organiser un 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 ci-dessus (merci pour votre compréhension s'il y a des changements)
- Matériel 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
- Activités telles que massage, randonnée
- Repas ou boissons non mentionnés

TARIFS, RÉSERVATION & PAIEMENT

PRIX UNIQUE CHF 695.- par personne

Offre Early bird : économisez 40.- en réservant d'ici au 10 mars 2026 (soit investissement 655.-)

PROCÉDURE DE RÉSERVATION

Le nombre de participant.e.s hors encadrement est limité à 10 personnes. La confirmation sera faite selon procédure de réservation détaillée ci-dessous.

1. Merci de nous informer de votre intérêt, 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 et, si nous ne nous connaissons pas encore, nous vous proposerons un entretien téléphonique préalable à toute confirmation.
3. Après confirmation d'intérêt mutuel, vous procéderez au versement des arrhes de CHF 300.- dans les 72h (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.
3. Le solde du prix de la retraite doit être intégralement versé d'ici au 01 mai 2026.

- PAR TWINT [cliquez sur ce lien](#)
- PAR VIREMENT bancaire à IBAN CH45 0022 8228 5686 8440 G (bénéficiaire L. Chehab-Fabry, 1227 Les Acacias). Tout frais bancaire est à charge de la/du client.e. 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 Yoga Nest.

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.

3. De plus, en cas d'annulation par la/le client·e et ceci qu'elle qu'en soit la raison, le prix de la retraite sera dû selon calendrier suivant :

- Désistement annoncé jusqu'au 10.04.26: le solde de paiement n'est pas dû
- Désistement annoncé entre le 11.04.26 et le 10.05.26: la 1/2 du prix total de la retraite est dû
- Désistement annoncé à partir du 11.05.25: la totalité du prix de la retraite est dû

4. L'inscription de la/du client·e est transmissible à une autre personne qui s'engagera à la/le remplacer à cette même retraite, aux conditions suivantes :

- La/le client·e doit trouver lui-même la personne candidate-repreneur
- Comme mentionné dans notre procédure de réservation, un entretien téléphonique aura lieu entre l'organisatrice et la personne candidate-repreneur, pour validation d'intérêt mutuel avant tout accord
- Après accord, l'organisatrice sera seule réceptionnaire du paiement de la personne repreneur. Elle remboursera ensuite la/le client·e. À noter que les frais bancaires seront à charge de ce.tte dernièr.e si son compte est à l'étranger ou en devise autre que le Franc Suisse.

CONTACT

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

En savoir plus :

- Laurence [@laurence.nest](#) sur Instagram et [venez pratiquer avec nous](#)
- Ivan [@ivan_handpan](#) sur Instagram

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).

