

TAÏA YOGA

*Du 24 au 26 avril 2026
à Lavey-les-Bains
En Suisse*

Programme

Chaque jour, un petit déjeuner, un déjeuner et un dîner seront servis. Tous les repas sont préparés au restaurant de l'hôtel.

Les pratiques enseignées sont le vinyasa, le hatha et le restauratif. La pratique est centrée autour de la respiration et des sensations. Elle s'adapte à chacun.e, avec l'utilisation de matériel de yoga et les ajustements proposés. C'est une pratique fine, sensible et précise, pour savourer et aller en profondeur.

Déroulement des journées

Le premier jour marque votre atterrissage dans le lieu et au sein du groupe. Ce temps sera dédié à une première pratique de hatha yoga lente et profonde, pour poser vos bagages, dans tous les sens du terme.

Un cercle d'ouverture sera proposé afin de faire connaissance et que chacun puisse déclarer son intention.



Le planning prévisionnel du séjour s'articule ainsi :

Vendredi 24 avril : arrivée après 15h, suivie d'une pratique de deux heures

Samedi 25 avril : une pratique le matin et l'après-midi

Dimanche 26 avril : dernière pratique le matin, fin du séjour après le déjeuner.

Nous partagerons un dernier déjeuner en groupe puis les participants pourront profiter des bains et quitter Lavey-les-Bains à leur rythme, dans l'après-midi.

