

सो इहम

TAÏA YOGA

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



RETRAITE DE YOGA

Un week-end, ça peut être long et court!

Suffisamment court pour s'extraire des obligations personnelles et professionnelles, pour se rassurer sur l'engagement que cela demande, pour tester une expérience nouvelle qui génère curiosité en même temps qu'appréhension.

Suffisamment long pour sortir la tête de l'eau, se dépayser, faire des rencontres nourrissantes, poser ses bagages émotionnels, remettre de l'huile dans les rouages du corps.

3 jours d'immersion dans le magnifique cadre de Lavey-les-Bains pour prendre soin de vous, vous laisser porter par ma voix, mettre les pieds sous la table et goûter les effets quotidiens de la pratique et des bains.

Pendant la retraite, je vous guide un moment après l'autre, à travers des séances dynamiques ou plus lentes, je vous transmets des savoirs en anatomie, philosophie et physiologie, mais surtout nous les mettons en pratique. Ce temps qui s'étire ensemble permet d'approfondir des notions fondamentales telles que certains pranayamas, les bandhas ou encore la méditation. Les moments informels donnent également l'occasion de poser des questions ou de vérifier l'exécution de certaines postures.

L'expérience de groupe est inestimable dans ces retraites. Etre vu et voir les autres, ceux que l'on croise parfois depuis des années sur le tapis d'à-côté, pour discuter,

rire, danser, se confier ou approfondir des liens, participe au moment de bien-être pour ceux qui le souhaitent.

Caractéristiques de la retraite

- ◆ 3 jours et 2 nuits au Le Grand Hôtel des Bains de Lavey, en Suisse.
- ◆ Hébergement en pension complète (petit-déjeuner, déjeuner et dîner)
- ◆ Pratiques de Yoga quotidiennes, méditations, pranayamas, mouvement libre en musique, auto massage.
- ◆ Accès libre aux bains de Lavey.
- ◆ Toutes les personnes sont les bienvenues, des novices qui n'ont jamais fait de yoga aux expérimentées.

La retraite aura lieu dans le magnifique cadre de Lavey-les-Bains, entouré des montagnes de la Suisse. En dehors des pratiques, vous pourrez profiter de la belle nature environnante ou recharger vos batteries dans les bains, jacuzzi, sauna, hammam... Je proposerai selon la météo une balade, dont la possibilité de marcher en silence (et de faire des câlins aux arbres) pour celles et ceux qui veulent.

Pour réserver

Remplissez et renvoyez la fiche d'inscription et réglez l'acompte de 60 € par virement.

Vous avez des questions ?

Ecrivez-moi à verytaia@yahoo.fr

इर हाल

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.



Infos Pratiques

Tarif pour la pratique **120 €**

(Hors hébergement en pension complète)

Tarif pour l'hébergement

Hébergement en pension complète (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) pour 3 jours et 2 nuits au Grand Hôtel des Bains.

Chambre partagée 2 à 290 €/nuit. Soit pour le séjour tout compris **580 €**

Chaque chambre dispose d'une salle de bain privée.

Inclus l'accès aux bains pendant les trois journées complètes.

Simplon, Gd St-Bernard : Sortie St-Maurice

De Brig (90 km) - Sion (40 km) en direction de Martigny, Lausanne, Genève : Sortie St-Maurice

En train

Depuis Paris, Gare de Lyon, prendre le train pour Lausanne (±3h45). Changer pour la direction de Brig, arrêt en gare de Saint-Maurice, où un car vous déposera aux pieds des bains à Lavey-les-bains (±1h).

Billet combiné train et car de Lausanne à Lavey-les-bains sur le site de la CCF : <https://www.sbb.ch>

Lieu de la retraite

Le Grand Hôtel des Bains
Rte des Bains 48
1892 Lavey-les-Bains
Vaud, Suisse

Accès

En voiture

Coordonnées GPS:
Latitude : 46.2213052
Longitude :
7.012118699999974

Autoroute A9

De Genève (120 km) - Lausanne (60 km) en direction de Martigny,



Conditions de réservation et annulation

Conditions de réservation :

En réglant l'acompte de 120,00 euros votre place est réservée pour la pratique. Le complément de 580,00 euros vous sera demandé par l'Hôtel des Bains au début de la retraite, toutes les informations seront envoyées par mail.

Conditions d'annulation par la participante :

- annulation + de 60 jours avant le début de la retraite : 100% de la retraite est remboursée (acompte et complément).
- annulation - de 60 jours avant le début de la retraite: l'intégralité du montant de la retraite devra être réglé (ne sera pas remboursé).

Conditions d'annulation par l'organisatrice :

L'acompte et le complément seront intégralement remboursés en cas d'annulation de la part de l'organisatrice.