

Reste 3 places



RETRAITE DE YOGA 4 jours à Anzeindaz animé par Daniela Wagnières 30 mai au 2 juin 2019

Daniela Wagnières

Enseigne le yoga depuis janvier 2015 et le pratique depuis le début des années 2000. Précédemment formée et expérimentée dans l'éducation sociale. Elle perçoit l'enseignement du yoga comme la continuité de cette volonté de partage, d'aide et de transmission.

Ses spécialités : *HATHA*, *YIN* et *VINYASA* (plus d'infos : www.peaceyogi.ch/bio).

RETRAITE DE YOGA À ANZEINDAZ : LE RÉVEIL DE LA FORCE

Une retraite pour assister au réveil de la nature dans le calme et la majesté que nous offre Anzeindaz. Nous pratiquerons du vinyasa le matin pour ravivier la force et du viniyoga le soir pour cultiver la paix. Thomas Wagnières nous accompagnera tout au long du séjour et Marianne Thomann géologue nous guidera dans une marche à la découverte des fossiles.

Cette retraite est ouverte à toute personne ayant une pratique régulière de 6 mois minimum (vinyasa souhaitée).

Déroulement

Judi

rendez-vous à 13h00 à Solalex devant le dernier parking en fin de route
thé et petit encas vers 15h au Refuge Giacomini
première pratique (yin) à 17h00 et repas vers 19h00

Vendredi & samedi

thés/café petite collation entre 7h30 – 8h30
pratique du matin entre 9h & 11h (vinyasa)
brunch vers 11h30
sortie géologique au Col des Essets animé par [Marianne Thomann](#) géographe (Fr. 30 à 35.— à payer sur place)
pratique du soir vers 17h30 jusqu'à 19h00 (yin)
repas vers 19h30

Dimanche

thés/café petite collation entre 7h00 – 8h00
pratique du matin 8h15-10h30 (vinyasa)
brunch 11h00-12h00
départ ensuite avec possibilité de terminer votre séjour aux [bains de Villars sur Ollon](#) (en supplément à payer sur place)

Equipement

Tapis de yoga personnel (conseil : tapis Hello Sun de 4mm chez www.yoga-artikel.ch)

Bonnes chaussures de marche, lunettes de soleil, habits chauds, bonnet/chapeau. Bâtons de randonnées et thermos peuvent être un plus!

Petit plus : lampe frontale si envie de petites balades digestives le soir

Le séjour comprend

- Transport de Solalex-Anzeindaz
- thé et petit encas
- 4 jours de yoga animé par Daniela Wagnières
- 3 nuitées en pension complète au Refuge
- Transport d'Anzeindaz-Solalex

Rendez-vous et retour

- 30.03.2019/13.00 Rdv à Solalex
Selon météo, montée à pied jusqu'au plateau d'Anzeindaz, (1h15)
Possibilité de transport en minibus Solalex –Anzeindaz (les bagages seront transportés).
- 02.06.2019 / 14.00 : Transport en minibus Anzeindaz-Solalex (les bagages seront transportés).
- Possibilité de descente à pied

Les tarifs

- En chambre double/triple : Fr. 620.-/personne

S'inscrire

- [Envoyer un email à refuge@anzeindaz.com](mailto:refuge@anzeindaz.com) en mentionnant Retraite Yoga
- Dès le 30 avril paiement total des CHF 620.- à l'inscription
Refuge Giacomini Sàrl. / BCV Lausanne / IBAN CH62 0076 7000 A524 6014 3 / Réf. retraite Yoga