



Into the French mountains

RETRAITE DE YOGA & RANDONNÉE

AU COEUR DES ALPES

14 au 17 août 2025 (3 nuits et 4 jours)





LES ALPES

La retraite se déroulera dans au milieu des Alpes françaises plus précisément en Haute Maurienne.

Le lieu de rendez-vous est à “the Helmet of l’Ecot” à 11h le premier jour et nous terminerons la randonnée à Tignes.

Cette retraite est l’occasion d’explorer différentes voies du yoga, pas uniquement postural, mais aussi d’explorer la méditation, les pranayamas et le journaling.

Programme

JOUR 1

rdv 11h
cercle d'ouverture
1h00 pratique de yoga
pic nic
hiking col de Carro
30' méditation & pranayama au sunset
nuit et repas Carro refuge

JOUR 2

1h00 yoga matinal
Journaling
petit déjeuner
hiking les Sources de l'Arc
pic nic
30' méditation & pranayama au sunset
nuit et repas the Evettes refuge

JOUR 3

1h00 méditation, pranayama & breathwork
petit déjeuner
hiking Grand Méan glacier
pic nic
icebath & pranayama
road to the chalet tignes
nuitée au chalet
journaling

JOUR 4

1h30 pratique de yoga
cercle de fermeture
petit déjeuner
(option SPA)
Check out 12h00

*Programme sous réserve de légères modifications selon les événements et la météo sur place.

Tarifs

chambre partagée (double) : 870 euro si
suisse/suisse : 870 CHF



INCLUS :

Tous les cours de yoga
les nuitées, pic nic et repas aux refuges
la prise en charge des randonnées, itinéraires avec guide de montagne

Non-inclus en supplément : frais de déplacements depuis son domicile, spa



AU COEUR DES
MONTAGNES



FORMULAIRE D'INSCRIPTION RETRAITE ALPES 2025

Prénom :

Nom :

Adresse :

EMAIL et n° de tél :

Allergie.s alimentaire.s :

En participant, vous vous engagez à informer Mélanie et/ou Laëtitia si vous êtes enceinte, si vous avez des problèmes de santé, si vous avez subi une opération dans les 6 mois précédents la retraite, si vous souffrez d'une maladie physique ou mentale.

En cas de blessure il est préférable d'avoir un avis médical pour s'assurer qu'il n'est pas contre-indiqué de pratiquer le yoga et de faire de la randonnée en montagne.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accidents ou blessures des participant.e.s. Chaque participant.e assume l'entière responsabilité de ses mouvements durant la retraite. Il/elle est tenu.e d'être en possession d'une assurance responsabilité civile, et de toute assurance individuelle privée couvrant les risques de dommages susceptibles d'être causés ou encourus.

La responsabilité de Mélanie et Laëtitia ne pourra être engagée pour tout préjudice corporel ou matériel causé ou subi par tous/toutes participants/es lors de la retraite.

Blessure(s), opération(s), etc. à signaler :

.....

Apte à la randonnée en montagne : OUI, signature :

Les conditions à lire attentivement :

En plus remplissant le contrat, vous vous engagez à verser l'acompte de 200 EURO (somme qui arrive sur le compte, attention compte suisse...) si suisse/suisse 200 CH dans les quelques jours au plus tard une semaine après envoi du formulaire.

L'acompte est non-remboursable en cas d'annulation peut importe le motif et même sous certificat médical.

La signature du contrat représente un **contrat d'engagement** et donc du paiement total de la retraite, une annulation doit faire office d'une demande auprès de l'organisatrice. **Au 1er mai 2025, le montant total sera dû.** Il convient au participant.e d'avoir une assurance annulation voyage.

Paiements :

à venir, les acomptes seront pris en janvier 2025 ! :)

Date :

Signature :