



# YOGA

Retraite



# FEEL GOOD YOGA

Profitez d'une immersion de 4 jours et 3 nuits dans un cadre exceptionnel, sous la direction experte de Sophie D'Avenia. Ces stages, ouverts à tous, proposent un yoga dynamique, combinant des postures de base et leurs variantes, avec un travail en profondeur sur le Pranayama (techniques de respiration). Chaque jour, des séances matin et soir allient énergie et relaxation, pour renforcer le corps, apaiser l'esprit et favoriser des étirements profonds.

## Les prestations de votre forfait :

- 3 nuitées dans la catégorie de chambre de votre choix
- 1 à 2 séances de yoga par jour
- Accès à l'oasis de wellness de 2'000 m<sup>2</sup>
- Pension culinaire (buffet de petit-déjeuner, soupe et salade à midi, gâteaux sur plaque, dîner avec choix de plats).

**Valable du 3 au 6 juillet 2025.**

Scannez!



pour le programme



Réservations par téléphone au 033 748 04 34 ou  
par e-mail à [welcome@beatus.ch](mailto:welcome@beatus.ch).