

PROGRAMME

Weekly Hike & Yoga Retreat (6 jours)

Dimanche

- Arrivée des participants à partir de 15h00
- 17h00 : Présentation du weekend, de l'hôtel et thé de bienvenu
- 18h00 – 19h30 : Session de 90 minutes de Vinyasa Yoga plus méditation et relaxation au Studio
- 20h00 : Dîner ensemble chez le restaurant partenaire Potato Zermatt

Lundi

- 7h15 : Vitamine booster shot
- 7.h30 – 8h30 : Session de 60 minutes de Vinyasa Yoga au Studio
- 9h00 / 9h30 : Petit-déjeuner
- 10h30 : Départ pour le train du Gornergrat, pique-nique en montagne, 60 minutes session de Vinyasa Yoga à l'extérieur et descente ensemble, environ 4 heures (option de prendre le train de retour, ou faire une petite randonnée ou seulement faire la boucle 360° du Gornergrat, 20 minutes)
- Temps libre dans l'après-midi : Fitness, Spa, massages, découverte de Zermatt
- 20h00 : Dîner ensemble chez le restaurant partenaire Potato Zermatt

Mardi

- 7h15 : Vitamine booster shot
- 7h30 – 8h30 : 60 minutes de Power Yoga et méditation au Studio
- 9h00 / 9h30 : Petit-déjeuner
- 10h00 – 18h00 : Temps libre, fitness, Spa, massage, exploration de Zermatt ou séance de photos avec Fred Vaudroz
- 18h00 – 20h00 : Workshop Back to Basics, travail sur les bases et les postures fondamentales du Yoga. Corrections et progression personnelle
- 20h30 : Dîner ensemble chez le restaurant partenaire Potato Zermatt





SchlossHotel

ZERMATT

Mercredi

- 7h15 : Vitamine booster shot
- 7h30 – 8h30 : Session de 60 minutes de Vinyasa Yoga et méditation au Studio
- 9h00 / 9h30 : Petit-déjeuner
- 10h30 : Départ pour la randonnée des 5 lacs, pique-nique en montagne, 60 minutes de Vinyasa Yoga près du Leisee ou du Grünsee et baignade optionnelle.
Séance optionnelle de photos de Yoga au lac avec Fred Vaudroz
- 20h00 : Dîner ensemble chez le restaurant partenaire Potato Zermatt

Jeudi

- 7h15 : Vitamine booster shot
- 7h30 – 8h30 : 60 minutes de Power Yoga et méditation au Studio
- 9h00 / 9h30 : Petit-déjeuner
- 10h00 – 18h00 : Temps libre, fitness, Spa, massage, exploration de Zermatt ou séance de photos avec Fred Vaudroz
- 18h00 – 20h00 : Workshop - Créer sa propre pratique.
Comment créer une séance, comment connecter vos postures, choisir vos postures. Apprendre l'art de l'autocorrection.
- 20h30 : Dîner ensemble chez le restaurant partenaire Potato Zermatt

Vendredi

- 7h15 : Vitamine booster shot
- 7h30 – 8h30 : 60 minutes de Vinyasa Yoga et méditation au Studio
- 9h00 / 9h30 : Petit-déjeuner
- 11.00 : Clôture de la semaine ensemble
- Après-midi : Possibilité de rester la journée à l'hôtel, au fitness, Spa, profiter des massages ou explorer Zermatt. Aussi, possibilité de faire un shooting photo avec Fred Vaudroz