

PROGRAMME

# Weekend Hike & Yoga Retreat (3 Jours)

## VENDREDI

- 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

## SAMEDI

- 7h15 : Vitamine booster shot
- 7h30 – 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

## DIMANCHE

- 7h15 : Vitamine booster shot
- 7h30 – 8h30 : Session de 60 minutes de Vinyasa Yoga 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
- 17h00 : Clôture du week-end par un thé ensemble

