

PROGRAMME

Weekly Hike & Yoga Retreat (6 jours)

Dimanche

- Arrivée des participants à partir de 15h00
- 16.00 – 18.00 : Yoga doux au coucher du soleil en un endroit secret dans la nature avec une vue imprenable sur Zermatt.
- 20.00 : Dîner ensemble chez le restaurant partenaire

Lundi

- 7.00 – 8.00 : Petit-déjeuner avec vitamine booster shot
- 8.30 : 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.
- Après-midi: temps libre, fitness, Spa, massages, découverte de Zermatt
- 17.00 – 18.00 : Yin Yoga au Studio
- Soir : temps libre

Mardi

- 8.15 : Vitamine booster shot
- 7.30 – 8.30 : 60 minutes de Vinyasa Yoga et méditation au Studio
- 10.00 – 11.00 : Petit-déjeuner
- 11.00 – 16.00 : Temps libre, fitness, Spa, massage, exploration de Zermatt
- 16.00 – 18.00 : Workshop Back to Basics, travail sur les bases et les postures fondamentales du Yoga. Corrections et progression personnelle
- 20.00 : Dîner ensemble chez le restaurant partenaire



Mercredi

- 7.30 – 8.30 : Petit-déjeuner avec vitamine booster shot
- 9.00 : Départ pour Furi, 60 minutes de Vinyasa Yoga en montagne avec vue de Zermatt, et descente pour une promenade culturelle à travers l'établissement original de Zermatt.
- Après-midi : temps libre, fitness, Spa, massages, découverte de Zermatt
- 17.00 – 18.00 : Session de 60 minutes de Slow Yoga et méditation au Studio
- Soir : temps libre

Jeudi

- 8.15 : Vitamine booster shot
- 8.30 – 9.30 : 60 minutes de Vinyasa Yoga au Studio
- 10.00 – 11.00 : Petit-déjeuner
- 11.00 – 16.00 : Temps libre, fitness, Spa, massage, exploration de Zermatt
- 16.00 – 18.00 : Sunset Yoga Flow dans notre endroit secret dans la nature avec une vue fantastique sur Zermatt.
- 20.00 : Dîner ensemble chez le restaurant partenaire

Vendredi

- 7.45 : Vitamine booster shot
- 8.00 – 9.30 : 90 minutes de Vinyasa Yoga et méditation au Studio
- 10.00 – 11.00 : Petit-déjeuner
- 11.00 : Clôture de la semaine ensemble
- Après-midi : Possibilité de rester la journée à l'hôtel, fitness, Spa, profiter des massages ou explorer Zermatt.

