

STAGE DE YOGA en Valais à Vernamiège (VS)

Les 8 et 9 octobre 2022

Prendre conscience de son corps,
de sa respiration, se connecter à soi...
Le temps d'un week-end. en nature.



Notre lieu de stage :

Chez Madhu à Vernamiège - www.terreveil.ch

Nous résiderons dans un chalet privé situé au dessus de Nax dans le Val d'Hérens. Madhu s'occupera de nous loger et de cuisiner (végétarien). Le chalet vous propose 3 chambres doubles et un dôme pour 3 pers. (9

pers max). Un endroit idéal pour allier yoga -nature et profiter des toutes ces belles énergies en petit groupe.

PROGRAMME (à titre indicatif)

Samedi 8 octobre 2022

9h	Arrivée et accueil au chalet	9h30-
12h	Présentation et cours de yoga	
12h15-13h30	Repas léger	
13h30-16h	Pause et marche (facultatif)	
16h-18h00	Yoga et méditation aux bols et tambour	
19h30-21h	Repas	
21h-21h30	Méditation guidée pour bien dormir	

Dimanche 9 octobre 2022

8h-10h	Réveil du corps et Yoga slow flow	
10h-11h	Brunch	
11h-13h	Pause et marche (facultatif)	
13h30-15h30	Yoga doux, étirements et yoga nidra	
15h30-15h45	Questions et partage	
16h	Fin du stage	



Inscriptions via mail ou sms :

Véronique Menoud

info@yogashima.ch - 076/413 64 63 - www.yogashima.ch



Tarifs :

2 jours et 1 nuit : 380.-

Le prix comprend le logement en chambre double en pension complète, ainsi que les cours de yoga.

Inscriptions indispensables, les places sont limitées :

5 pers min-9 max

Acompte de 200.- à l'inscription. Solde à verser au 31.07.2022.

Frais en cas d'annulation : 30% du coût total au 30.06,

50% au 31.07 et 100% au 31.08.22.



Enseignante :

Véronique Menoud - enseignante de yoga depuis 2007. Elle a créé Yogashima en 2012, sensible aux énergies qui circulent, à l'écoute du corps et de la respiration, elle aspire à l'harmonie et à l'équilibre dans le yoga et dans la vie.

Elle enseigne un yoga adapté à tous, fluide, dynamique ou doux.

Depuis quelques années elle propose des soins énergétiques , massages , méditations, soins aux bols tibétains et tambour et hypnose spirituelle régressive .

Elle pratique et transmet le yoga selon son intuition,
Son ressenti avec passion et créativité.