



YOGA DOUX
BAIN SONORE
BAINS THERMAUX

à Lavey les Bains

JOURNÉES COCOONING

DIMANCHE 4 DÉCEMBRE 2022
ET 5 FÉVRIER 2023 DE 10H À 17H

UN RENDEZ-VOUS DOUCEUR AU CŒUR DE
L'HIVER POUR PRENDRE SOIN DE VOUS.

Un programme accessible à tous, même sans
expérience préalable de yoga.

09.45 – 10.15

Arrivées et installation avec café/thé, jus de fruit, viennoiseries et fruits à disposition

10.15 – 12.30

Yoga doux (postures, méditation, respiration) et bain sonore (relaxation en immersion au cœur des vibrations des bols tibétains et autres instruments)

12.30 – 14.00

Repas buffet au restaurant « La Table des Bains »

14.00 – 17.00

Bains thermaux

Prévoir des habits confortables et un tapis de yoga (ou possibilité d'emprunter un tapis sur demande) et votre maillot de bain.

TARIF : 160 CHF la journée ou 300 CHF les 2 journées

Tout compris : yoga, bain sonore, bains thermaux, buffet du matin et du midi

LIEU : BAINS DE LAVEY, GRAND HÔTEL DES BAINS

Rte des Bains 48 1892 Lavey-Les-Bains www.bains-lavey.ch
Accès en voiture ou en train+bus - possibilité éventuelle d'organiser du co-voyage à partir de Genève et Lausanne



INSCRIPTIONS :
www.mynomadyoga.com
gaellelaroque@hotmail.com
078 645 1482

MyNomadYoga gaellelaroque

UN YOGA POUR TOUS, À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI