



Week end de yoga et randonnée

Au Sommet de soi-même

**3 jours pour prendre de la hauteur et se faire du bien
entre terre et ciel**

14-16 juillet 2023

A l'Hôtel-Refuge Plein Ciel, Champéry, Suisse



Nomad Yoga et l'hôtel d'altitude Plein Ciel s'associent pour vous offrir une bulle estivale de calme et d'oxygène à 1800 mètres au cœur des Portes du Soleil avec une vue magnifique sur les Dents du Midi.

Profitez de ce moment pour vous reconnecter à vous-même et à la nature avec bonne humeur et curiosité.

Stage accessible à tous (même sans expérience préalable de yoga)

Au programme :

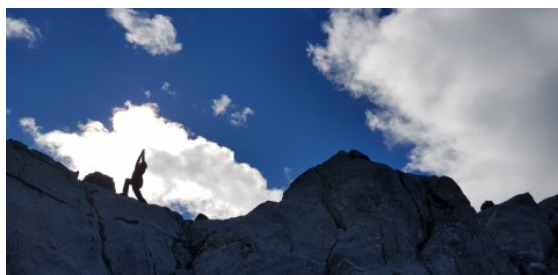
YOGA Pratiques tous niveaux, dynamiques ou plus douces, en intérieur et/ou en extérieur sur la terrasse ou dans la montagne au fil des balades si la météo le permet (postures, méditation, respiration, relaxation, moments de silence et bains sonores)



TEMPS LIBRE et RANDONNEES

En groupe ou en individuel au choix pendant la journée

Le déroulement du stage



Le programme suivant figure à titre indicatif. Des modifications pourront y être apportées pour s'adapter à la météo et aux envies du groupe.

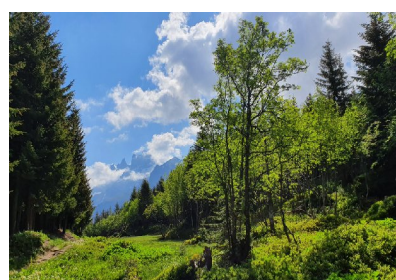
Vendredi 14 juillet

Arrivée dans la matinée pour une journée de randonnée qui nous mènera jusqu'à l'hôtel en fin de journée. Possibilité d'arriver l'après-midi pour ceux et celles qui préfèrent nous rejoindre directement à l'hôtel.

10.00 – 17.00	RDV à Champéry et départ en randonnée pour la journée (l'itinéraire sera discuté avec les participants quelques jours avant le stage selon la météo et l'expérience de marche des participants)
17.00 – 18.30	RDV à l'hôtel et installation
18.30 – 19.30	Présentations et yoga doux, respiration, relaxation
19.30 –	Diner et soirée libre

Samedi 15 juillet

07.30 – 09.30	Méditation, respiration et yoga
09.30 – 10.30	Petit-déjeuner
10.30 – 17.30	Temps libre/ randonnée en groupe ou en individuel au choix (avec des possibilités de pauses yoga en chemin)
18.00 – 19.00	Yoga doux et relaxation
19.00 – 20.30	Diner
21.00 –	Bain sonore avec les bols tibétains sous les étoiles



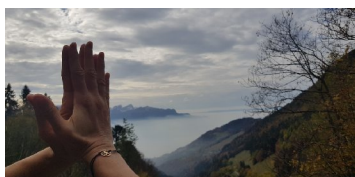
Dimanche 16 juillet

07.30 – 09.30	Méditation, respiration et yoga
09.30 – 10.30	Petit-déjeuner
10.30 – 11.30	Libération des chambres
11.30 –	Départs/ Temps libre avec possibilité de redescendre à pied ou de randonner librement

Les activités du week-end

Yoga

Le yoga est une méthode pour trouver l'équilibre et se (re)connecter à soi-même. Il développe la conscience corporelle en renforçant force, vitalité et souplesse sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel. Par une pratique régulière, le yoga peut nous ouvrir la porte vers un espace plus serein et devenir un chemin menant à la transformation et à la réalisation de soi.



Le yoga trouve ses sources en Inde. Au delà de la pratique d'une séquence de postures (*asanas*) visant à renforcer et purifier notre enveloppe corporelle, le yoga c'est aussi un code de bonne conduite envers soi-même et les autres (*les yamas et niyamas*), le contrôle du souffle ou du prana – notre énergie vitale – à travers des exercices de respiration (*pranayama*) puis un travail progressif de retrait de sens (*pratyahara*) qui en développant la concentration (*dharana*) puis la méditation (*dhyana*) nous guide jusqu'à l'état de *samadhi*, la réalisation de soi, l'éveil, la ré-union avec ce qui est plus grand que nous.



Au cours de ce stage, nous aborderons le yoga principalement à travers les postures, la respiration, de brèves méditations ainsi que des moments de relaxation sonore et de silence. Selon la météo, nous pratiquerons à l'intérieur dans une salle aménagée dans l'ancienne arrivée du téléphérique avec une vue exceptionnelle ou dehors sur la terrasse, à proximité de l'hôtel ou en pleine nature pendant les randonnées.



Chaque journée commencera en principe par une pratique de yoga alliant méditation, pranayama (respiration) et une séquence de postures (vinyasa ou hatha yoga) et se terminera par une pratique douce en fin de journée (hatha, yin, relaxation). Les pratiques seront tous niveaux et adaptées aux participants.



Gaëlle Laroque enseigne le yoga et offre un accompagnement individualisé en petit groupe à travers des cours hebdomadaires à Genève, ainsi que des ateliers et des stages en Suisse ou à l'étranger. Elle espère partager avec vous et vous transmettre sa passion pour le yoga.



Formée à l'enseignement de différents styles de yoga, elle souhaite vous aider à trouver une pratique qui vous convienne et à la construire peu à peu d'où le concept de **Nomad Yoga** «Un yoga pour tous, à emporter partout avec soi ».

Gaëlle Laroque est certifiée par l'Alliance internationale des enseignants de yoga (@RYT500). Formée par de nombreux professeurs à travers une quinzaine d'années de pratique, elle pratique principalement le ashtanga vinyasa yoga. Après la formation de base de 200 heures auprès de Mark et Joanne Darby, elle a suivi une formation avancée de 500 heures auprès de Paul Dallaghan, Sri O.P. Tiwari et Arielle Nash à Samahita Retreat en Thaïlande, avec une spécialisation en pranayama. Elle se forme actuellement en yogathérapie auprès du Dr. Coudron.



Email : gaellelaroque@hotmail.com

<https://www.facebook.com/MyNomadYoga/>

<https://www.dephysio.ch/> <https://reacorps.ch>

Randonnée

Entre la pratique du yoga du matin et celle de fin de journée, vous aurez toute la journée – et un pique-nique à emporter - pour découvrir à votre rythme les montagnes environnantes en individuel ou en groupe. Les randonnées ne seront pas guidées mais conseils et suggestions seront au rendez-vous pour vous aider à faire votre choix.



Par ailleurs, pour ceux et celles qui souhaiteront randonner en groupe, nous pourrions parsemer les balades de pauses yoga et méditation en pleine nature au gré de la météo et de vos envies.

Si vous préférez un week-end contemplatif à admirer la vue, faire un tour au village en contrebas ou organiser vos propres RDV et activités (parapente, VTT etc), vous pourrez organiser votre temps libre comme bon vous semblera.

La Région des dents du Midi : Les Portes du soleil et Champéry

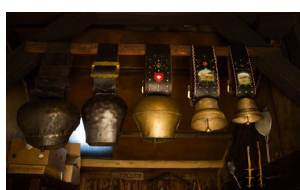
Un panorama à couper le souffle

La Région Dents du Midi est située dans le pays du Haut-Lac chablaisien, dans la Vallée d'Illeiez, au coeur du vaste domaine des Portes du Soleil. Les 6 stations-villages valaisans qui la composent forment un vaste terrain de jeu où la nature se révèle sous son plus beau jour, colorée d'une flore unique et peuplée d'une faune variée et active.



Bienvenue au coeur d'un panorama à couper le souffle. Ici, calme et volupté règnent en harmonie dans un décor apaisant, si proche et pourtant insaisissable. Nul besoin d'essayer de s'y agripper : ici on lâche prise !

En été, la Région Dents du Midi se découvre de multiples façons avec 800 km de sentiers de randonnée parcourant le domaine des Portes du Soleil pour vous permettre de découvrir des paysages d'exception...mais aussi en terrasse des buvettes et restaurants d'alpage pour les épicuriens. Quelle que soit la saison, on gravit les hauts sommets et on joue à saute-frontière sur les chemins et pistes de ski entre Suisse et France avec en toile de fond les Dents du Midi, les Dents Blanches, le Mont Blanc ou le Lac Léman...

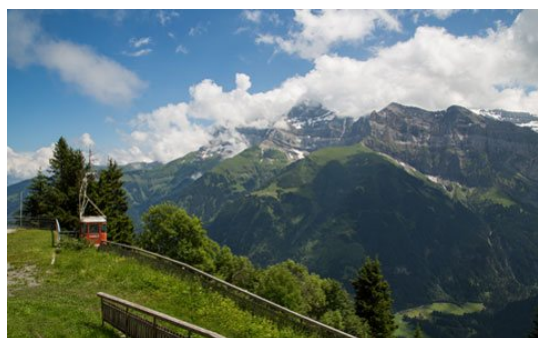


Choisissez votre itinéraire de la balade facile à la boucle de plusieurs heures, une multitude de sentiers pédestres s'offre à vous entre pâturages fleuris, forêts de conifères et lacs de montagne, avec peut-être la chance d'apercevoir quelques animaux sauvages...



Charme et authenticité

Champéry est l'un des lieux touristiques les plus anciens de Suisse. Le village allie charme et authenticité par ses chalets plusieurs fois centenaires bordant une pittoresque rue du village animée de commerces et de lieux destinés à la gastronomie. Non loin de là, son téléphérique rouge et blanc vous emmène en moins de 5 minutes à 2000m d'altitude et vous ouvre les portes du gigantisme. A vous la quête des grands espaces !



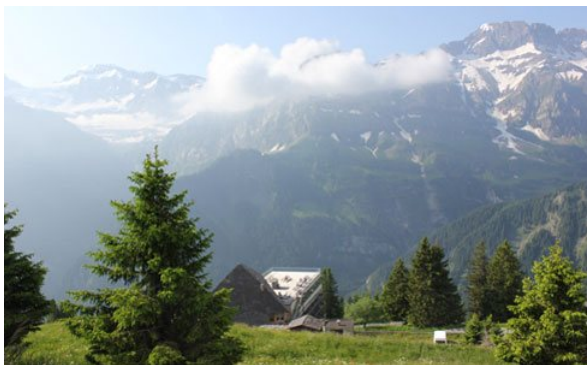
Pour plus de détails : <https://www.regiondentsdumidi.ch/fr/region/champery>

L'hôtel Plein Ciel, un hôtel refuge accroché à la montagne

Un hôtel, un refuge ? Plus que ça....



Un refuge qui propose mille et une attentions particulières, un hôtel accueillant entre ciel et terre. Au coeur des Portes du Soleil, au détour d'une piste, une étonnante bâtisse. Elle avoue son origine, une arrivée de téléphérique. D'où sa situation exceptionnelle... un panorama inoubliable ...et un havre de paix et d'oxygène à 1.800 m d'altitude.



Accroché à la montagne, Plein Ciel regarde, droit dans ses fenêtres, les Dents du Midi. La nature environnante est époustouflante. On savoure chaque instant, la terrasse sur le toit, le silence d'un moment de lecture au coin du feu, les chamois qui passent à la fin du jour...Des alpages, des vaches, du fromage, du silence et des cloches.

Parce qu'il n'y a rien d'autre que nous, nous et quelques autres, les fous de nature et d'air pur. Délicieuse impression d'être seul au monde, tout en étant entouré de quelques complices.



Les chambres sont toutes différentes, certaines spacieuses et conviviales avec vue sur les Dents du midi, et d'autres plus simples ou en mode dortoir avec SDB partagées comme dans les cabanes de montagne A chacun sa formule et son budget. Pour plus de détails et des photos des différentes catégories de chambres: <http://www.pleinciel.com/views/FR/pleinciel/ete/chambres.html>



L'hôtel Plein Ciel est par ailleurs détenteur de l'Ecolabel, le label écologique de l'Union Européenne. Il s'assure de vous offrir un accueil tout confort tout en préservant l'environnement dans lequel il se trouve.



Les repas

Des repas raffinés à partir d'aliments simples.

Petit déjeuners et pique-niques à emporter à midi. Le soir, vous profiterez d'un menu unique bistrannique végétarien autour de produits locaux et de saison.

En cas d'intolérances ou d'allergies alimentaires, merci de les annoncer au moment de votre inscription.



Transport et accès

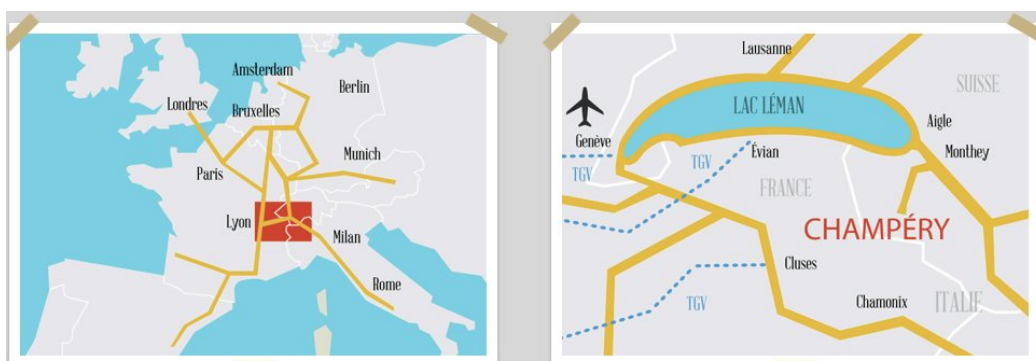
Hôtel Plein Ciel
Domaine des Portes du Soleil
Planachaux

1874 Champéry, Suisse

Tél +41 (0)24 479 2838

info@pleinciel.com

<http://www.pleinciel.com/views/FR/pleinciel/ete/hotel.html>



Champéry est facilement accessible en voiture et en train depuis Genève, Lausanne ou Martigny. En **avion**, prenez un vol sur Genève puis le train.

En **voiture**, depuis Montreux, prendre la direction **Martigny - Grand St Bernard**, Sortir à Monthey et aller à Champéry via Trois Torrents et Val d'Illeiez. Si vous montez jusqu'à l'hôtel en voiture, prendre la route de Planachaux sinon garez-vous dans Champéry.

En **train**, vous prenez la ligne Aigle – Champéry et descendez au terminus à la gare de Champéry (horaires et tarifs sur www.cff.ch). La gare se situe devant le départ du téléphérique. L'hôtel est situé en haut. Vous pouvez monter à pied ou en téléphérique. En été, le téléphérique fonctionne de 9h à 17h. A la caisse, précisez que vous êtes client de l'hôtel Plein Ciel car vous bénéficiez d'une réduction. Après 17h, l'hôtel n'est plus accessible qu'en taxi (environ 60 CHF la course). Aussi, nous vous conseillons de ne pas arriver plus tard que 16h à Champéry, en tenant compte des risques de météo qui peuvent affecter le fonctionnement du téléphérique.

Le matériel à apporter



Prévoyez de quoi randonner à la journée (sac à dos, chaussures de marche, gourde, veste de pluie, bâton de marche si nécessaire) et une tenue confortable pour le yoga. Merci d'apporter un tapis de yoga



et tout accessoire utile à votre pratique (coussin de méditation, bloc ou sangle).

Si vous faites la randonnée à la journée le vendredi, nous laisserons les bagages au téléphérique et ils seront acheminés jusqu'à l'hôtel. Prévoyez donc d'arriver avec votre sac de randonnée près pour la journée et un 2^{ème} sac avec le reste de vos affaires qui ira directement vous attendre à l'hôtel. Même chose pour le retour le dimanche si vous souhaitez redescendre à pied.

Tarifs

Si vous vous inscrivez seul(e) et souhaitez partager une chambre, nous ferons de notre mieux pour trouver une, deux ou trois personnes avec qui vous pourrez partager la chambre selon le tarif que vous avez choisi et la disponibilité.

Attention la disponibilité est limitée : inscrivez-vous au plus vite pour être sûr(e) d'avoir une chambre....

Si vous souhaitez venir accompagné de famille ou d'amis qui ne font pas de yoga, nous pouvons vous proposer un tarif différent pour eux sur demande. Il existe également une offre famille faite par l'hôtel: l'hébergement et le petit déjeuner sont offerts pour les enfants (moins de 12 ans, en couchage en dortoir ou dans la chambre des parents, un enfant par adulte). Enfin, n'hésitez pas à venir un jour

avant ou à rester plus longtemps sur place si vous avez envie d'en profiter plus longtemps.

	Chambre individuelle	Chambre double partagée	Chambre quadruple (lits superposés)
Tarif (CHF)	670	620	572

Inclus

- Logement pour 2 nuits
- Repas du vendredi soir au dimanche midi (pique-nique à midi et repas chaud le soir)
- Sessions de yoga, méditation, respiration et bain sonore

Non inclus

- Transport de votre domicile à l'hôtel (aller/retour)
- Repas/pique-nique du vendredi midi, boissons extra et autres dépenses personnelles
- Nuits supplémentaires à l'hôtel
- Recours aux services d'un guide professionnel de randonnée

Conditions de paiement et d'annulation

- Paiement du stage dans son intégralité, ou acompte de 50% du montant à payer au moment de l'inscription par virement bancaire (coordonnées bancaires ci-dessous). L'inscription n'est confirmée qu'une fois le paiement effectué.
- Le stage est garanti à partir de 6 inscrits. En cas d'un nombre insuffisant d'inscrits, le stage peut être annulé. Dans ce cas, les paiements déjà effectués seront reversés. En cas d'annulation du stage suite à de nouvelles mesures sanitaires, les participants seront remboursés.
- En cas d'acompte, le solde est dû au plus tard 4 semaines avant le stage (14 juin 2022). En cas d'inscription ultérieure à cette date, le paiement intégral est exigé à l'inscription.
- En cas d'annulation, remboursement uniquement en cas de liste d'attente ou en proposant un(e) remplaçant(e) et avec une retenue de 100 CHF.

Formulaire d'inscription

Week end de Yoga et randonnée

Au Sommet de soi-même

3 jours pour prendre de la hauteur et se faire du bien entre terre et ciel

14 – 16 juillet 2023

A l'Hôtel-Refuge Plein Ciel, Champéry, Suisse

1. Informations personnelles

Participant	<input type="checkbox"/> Mme <input type="checkbox"/> M.
NOM, Prénom	
Tel. portable	
E-mail	
Adresse	
Date de naissance (jj/mm/aaaa)	
Expérience de yoga ? (durée, niveau, type de yoga)	
Problèmes de santé ou blessures à signaler ?	
Préférences, allergies ou intolérances alimentaires	

Je souhaite que mon email soit ajouté aux carnets d'adresse de Nomad Yoga :

Oui ☐

Non ☐

déjà inscrite ☐

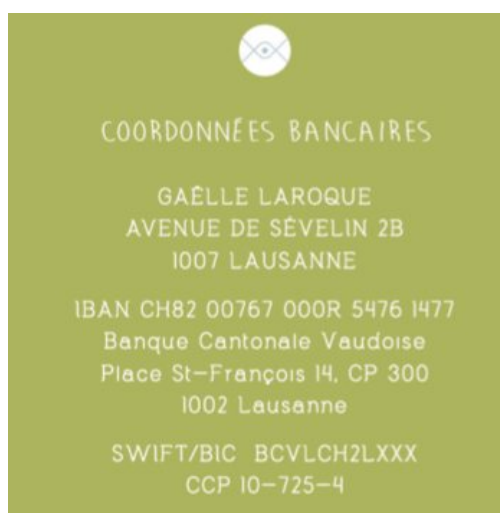
2. Type de chambre sélectionnée

Indiquer le type de logement choisi (Si chambre partagée : Je souhaite partager ma chambre avec la/les personnes suivantes si possible)

Chambre individuelle / Chambre double partagée / Chambre quadruple partagée

--

- J’assume l’entière responsabilité des risques, blessures, dommages et pertes qui pourraient être encourus durant le stage.
- Je suis conscient que la pratique du yoga exige un effort physique qui peut être exigeant. Je confirme que je ne souffre d’aucune condition médicale qui empêcherait ma participation sans risque au stage. Je confirme avoir déclaré ci-dessus toute information médicale importante à prendre en compte par la professeure de yoga au cours du stage.
- Je suis informé que les randonnées proposées dans le cadre du stage ne sont pas accompagnées ou guidées par un professionnel de randonnée.
- J’autorise les organisateurs à produire et utiliser les images prises lors du stage sur leurs sites internet et autres publications publicitaires, promotionnelles et d’information ou exposition étant entendu que Nomad Yoga s’engage à ne pas utiliser intentionnellement d’image susceptible de nuire à ma dignité et à ma vie privée.
- Je m’engage à payer un acompte de 50% ou le montant total du stage dans les plus brefs délais afin de confirmer mon inscription et à régler le solde dans les délais par virement bancaire sur le compte indiqué ci-dessous.



Par ma signature, j’accepte dans leur intégralité les conditions du stage décrites ci-dessus et dans la brochure détaillée.

Date :

Signature :

Merci pour votre inscription. Je me réjouis de partager cette belle expérience avec vous !
Gaëlle