

[www.mynomadyoga.com](http://www.mynomadyoga.com)

26-29 MAI 2023

# YOGA ET RANDONNÉE EN MONTAGNE

Hotel Balance, Valais, Suisse



CREATION : AL-SENSIMAGE.COM



UN YOGA POUR TOUS, À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI



## AU PROGRAMME...



VENEZ VOUS RESSOURCER GRÂCE À UN WEEK END DE YOGA DANS UN PETIT COIN DE PARADIS.

Du vendredi soir au lundi après-midi,  
Gaëlle Laroque vous accueille à l'hôtel Balance  
pour vous offrir une parenthèse de calme en mouvement.  
Yoga – randonnées en nature – des moments de silence – des moments de partage

### YOGA

(pratiques tous niveaux – dynamique le matin et douce l'après-midi, postures, méditation, respiration, bols tibétains)

### TEMPS LIBRE

(balade, massage, piscine bio, repos)

### DÉLICIEUSE CUISINE VÉGÉTARIENNE

(avec des produits bio et locaux)

...le tout dans un environnement naturel magnifique à 2h de Genève  
accessible en train ou en voiture...

## LE DÉROULEMENT DU STAGE

Le programme suivant figure à titre indicatif, des modifications pourront y être apportées.

### VENDREDI 26 MAI

15.00 - 19.00	Arrivée des participants
19.00 - 20.30	Dîner
20.45 - 21.15	Présentations et bain sonore

### SAMEDI 27 MAI & DIMANCHE 28 MAI

07.00 - 08.00	Méditation guidée et pranayama (respiration)
08.00 - 09.15	Yoga dynamique
09.15 - 10.15	Petit déjeuner
10.15 - 17.30	Temps libre ou randonnée en groupe ou en individuel Pique-nique ou déjeuner de 12h30 à 13h30 selon la météo
17.30 - 19.00	Yoga doux, respiration, relaxation
19.00 - 20.30	Dîner
20.45 - 21.15	Cercle de méditation et bain sonore

### LUNDI 29 MAI

07.30 - 08.30	Méditation et pranayama (respiration)
08.30 - 09.30	Petit déjeuner
09.30 - 10.00	Libération des chambres
10.00 - 11.00	Temps libre
11.00 - 12.30	Yoga dynamique
12.30 - 14.00	Déjeuner puis Départs

# PENDANT LE STAGE LA PRATIQUE DU YOGA



Nous pratiquerons un yoga postural dynamique (vinyasa) en alternance avec des pratiques plus douces (hatha, yin) selon les envies du groupe et le niveau.

Au-delà des postures, vous aurez l'occasion de pratiquer la méditation, le pranayama (techniques de respiration yogique), le chant de mantras, ainsi que de vous détendre grâce à des bains sonores (relaxation profonde au son des bols tibétains). Le stage sera également l'occasion de pratiquer de brèves périodes de noble silence.





# LE LIEU



## L'HÔTEL BALANCE

L'hôtel Balance est un petit hôtel entièrement biologique.

Vous vous y sentirez chez vous grâce à l'accueil chaleureux de toute l'équipe.

L'hôtel est situé à l'orée d'un petit village de montagne situé au-dessus de Martigny d'où vous profiterez d'une vue inoubliable sur les 4000 m valaisans.

Plusieurs chemins de randonnées et des cascades se situent à proximité.

Cette maison de pays construite en 1892 a été respectueusement adaptée aux exigences actuelles. L'excellente qualité de l'eau de source, le jardin avec ses herbes aromatiques et médicinales, la piscine biologique, la ruche, ainsi que les massages donnés par la patronne elle-même figurent parmi les nombreux attraits du lieu, sans oublier le plaisir gastronomique d'une cuisine une cuisine simple, saine et gourmande.

Cuisine végétarienne, locale et de saison.

3 buffets par jour (petit déjeuner, déjeuner, dîner) ou pique nique à midi en cas de balade.

Eau, thé et tisanes à disposition toute la journée.  
Boissons supplémentaires payantes.

En cas d'intolérance ou d'allergies alimentaires, merci de les annoncer à l'avance.  
Il est possible de prévoir des repas sans gluten sur demande.

<https://hotel-balance.ch/>

## LE MATÉRIEL À APPORTER

Des tapis de yoga sont disponibles sur place mais n'hésitez pas à apporter votre propre tapis si vous préférez et tout accessoire dont vous auriez besoin pour pratiquer (bloc, sangle etc.). Vous pouvez aussi me les emprunter pour le week-end si nécessaire (transport à votre charge)

Pour les balades, prévoyez des chaussures et des vêtements adaptés.  
N'oubliez pas votre maillot de bain pour la piscine bio si vous aimez l'eau fraîche.



## TRANSPORT

Vous pouvez venir à l'hôtel Balance en voiture ou en train en passant par Martigny.

En voiture, une fois à Martigny, prenez la route en direction des Marécottes puis Salvan/Les Granges.

En train, de Genève ou Lausanne prendre l'InterRégio (IR) en direction de Brig et changer de train à Martigny pour prendre le petit train de montagne en direction de Vallorcine voie 40.

Attention, il y a seulement quelques minutes entre l'arrivée à Martigny et le départ du 2ème train. Descendez à la gare des Marécottes où vous serez récupéré en voiture et déposé à l'hôtel.

Prévoyez d'arriver au plus tard à 19h pour le repas du soir.

Merci de m'informer de vos horaires d'arrivée et de votre moyen de transport pour coordonner le transport de la gare des Marécottes à l'hôtel.

# LES TARIFS DU SEJOUR

à partir de  
**810 CHF**  
 par personne pour 3 nuits  
 Tarif réduit early bird  
**INSCRIPTION**  
 avant le 28/02/23

## INCLUS

Logement pour 3 nuits  
 Tous les repas  
 Sessions de yoga  
 Accès à la piscine bio

## NON INCLUS

Transport de votre domicile à l'hôtel balance  
 Boissons extra, massage(s)  
 et autres dépenses personnelles



## DÉTAILS DES TARIFS SELON LES CATÉGORIES DE CHAMBRE

TYPE DE CHAMBRE	TARIF RÉDUIT EARLY BIRD	TARIF PLEIN
Chambre double avec salle de bain partagée à l'étage ou Chambre triple avec salle de bain dans la chambre	810 CHF	910 CHF
Chambre double avec salle de bain dans la chambre	895 CHF	995 CHF
Chambre individuelle avec salle de bain partagée à l'étage	895 CHF	995 CHF
Chambre individuelle avec salle de bain dans la chambre	970 CHF	1070 CHF

## OFFRE SPÉCIALE PRINTEMPS



**Tarifs  
 spéciaux  
 sur demande**

pour les familles  
 ou  
 les personnes accompagnantes  
 qui partagent une chambre  
 mais ne participent pas  
 aux cours de yoga.

## CONDITIONS DE PAIEMENT ET D'ANNULATION

Paiement du stage dans son intégralité, ou acompte de 50% du montant en francs suisses, 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.

En cas d'acompte, le solde est dû 1 mois avant le stage.

Le stage est garanti à partir de 8 inscrits.

En cas d'un nombre insuffisant d'inscrits, le stage peut être annulé. Dans ce cas, les paiements déjà effectués seront reversés intégralement.

En cas d'annulation d'un participant suite à son inscription, le remboursement est possible uniquement en cas de liste d'attente ou en proposant un(e) remplaçant(e).



## COORDONNÉES BANCAIRES

GAËLLE LAROQUE  
AVENUE DE SÉVELIN 2B  
1007 LAUSANNE

IBAN CH82 00767 000R 5476 1477  
Banque Cantonale Vaudoise  
Place St-François 14, CP 300  
1002 Lausanne

SWIFT/BIC BCVLCH2LXXX  
CCP 10-725-4

## L'ORGANISATEUR



UN YOGA POUR TOUS, À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI



Gaëlle Laroque offre un accompagnement individualisé en petits groupes à travers des cours de yoga hebdomadaires à Genève et Lausanne ainsi que des ateliers et des stages. 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.



Informations détaillées  
[gaellelaroque@hotmail.com](mailto:gaellelaroque@hotmail.com)  
[www.mynomadyoga.com](http://www.mynomadyoga.com)  
078 645 1482



CRÉATION : AL-SENSIMAGE.COM