



# YOGA

## Retraite



## FEEL GOOD YOGA

Lors de stage tous niveaux, sous la direction professionnelle de Sophie D'Avenia vous abordez les postures de bases et leurs nombreuses variantes, mais aussi les aspects importants du Pranayama avec une pratique quotidienne le matin et le soir.

### Les prestations de votre forfait:

- 3 nuitées dans la catégorie de chambre de votre choix
- 1 à 2 séances de yoga par jour
- Accès à l'oasis de wellness de 3'700 m<sup>2</sup>
- Pension culinaire (buffet de petit-déjeuner, soupe et salade à midi, buffet de gâteaux, dîner avec choix de plats).

**Valable du 4 au 7 avril 2024.**

*Scannez!*



**pour le programme**



Réservations par téléphone au 033 748 04 30 ou  
par e-mail à [welcome@ermitage.ch](mailto:welcome@ermitage.ch).