

**Retraite de Yoga, Hamac, Spa,  
Repas en refuge avec descente en luge, Balade raquette  
et chien de traîneaux**

*L'Appel de la Nature*

**Aillon-le jeune (73 340) : 22, 23 et 24 Janvier 2021**

**Karine et Carine** vous accueillent et vous accompagnent au fil de la retraite « L'Appel de la Nature ».

A travers l'utilisation de la respiration, de pratiques douces et dynamiques et très variées de yoga, de séance de spa et de balade à pied ou en raquette et chien de traîneaux ! vous trouverez une détente du corps et de l'esprit pour un ressourcement optimal.



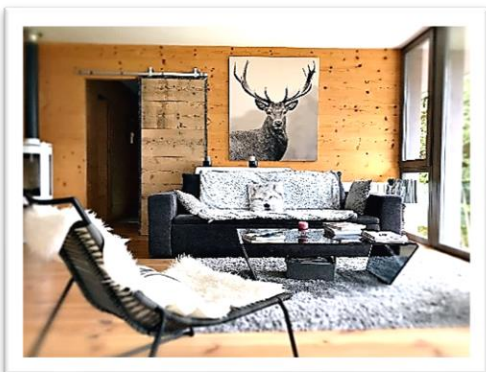
L'APPEL DE LA  
NATURE  
YOGA & HAMAC, SPA,  
REPAS EN REFUGE  
BALADE EN RAQUETTE  
ET CHIEN DE TRAINEAUX  
22, 23 ET 24  
JANVIER 2021

MONT AIGUILLE YOGA [www.montaiguilleyoga.com](http://www.montaiguilleyoga.com) 06 73 57 81 31

Le Chalet du Blanc, un lieu et une idée du bonheur dans une nature préservée.

Vivez l'expérience d'être dans l'instant présent et lâchez prise le temps d'un week end.

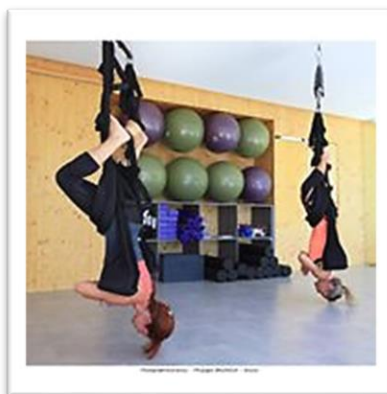
Situé dans le parc naturel du massif des Bauges, classé au patrimoine de l'UNESCO et à quelques pas des lacs d'Annecy et d'Aix-les-Bains. Karine et Patrick ont construit leur chalet dans un souci de confort, d'esthétique et de respect de l'environnement.



Notre lieu de vie est niché dans un véritable petit coin de paradis où tout un village vit au rythme de la nature et de ses activités.

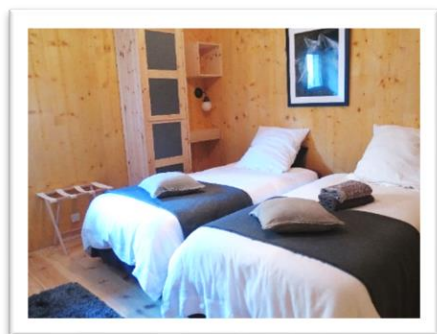
Une vrai « mountain therapy » à portée de mains !

**YOGA HAMAC !** C'est l'occasion de venir tester une discipline renversante, elle mélange yoga et pilates, permet de tonifier mais aussi d'étirer tout le corps et de mettre votre colonne vertébrale en suspension. Qui n'a jamais rêvé de mettre son corps comme suspendu dans les airs et défier les lois de la gravité !



L'activité **Balade en chien de traîneau** est une aventure exceptionnelle au plus près des animaux.

### Les chambres



Une ambiance montagne règne dans nos trois chambres cosy et lumineuses aux tons chaleureux.

Vous pourrez vous y ressourcer et vous reposer de toutes vos activités.

Le gîte est exposé plein sud bénéficiant d'une grande terrasse en bois et d'une magnifique vue.

### La table d'hôte



La cuisine est essentiellement locale, bio et végétarienne, pour une alimentation plus éthique et plus saine. Une table d'hôte pleine de vitalité qui nous nourrit de couleurs et de saveurs réjouissantes !



## Le Spa

Le bain scandinave. Les bienfaits du bain scandinave sont connus depuis deux millénaires : il réduit le stress, nettoie la peau en profondeur, chasse les toxines et améliore la thermorégulation et le sommeil. Le bain scandinave est essentiel pour une bonne récupération musculaire après les efforts sportifs.

Le sauna. Il est le complément idéal, il booste les défenses naturelles du corps, soulage les douleurs musculaires et les courbatures, améliore l'élasticité de la peau. Les différents passages chaud froid induit une relaxation intense ainsi qu'une stimulation de tout le système cardio vasculaire.

La piscine. La piscine chauffée permet un travail doux dans l'eau sans contrainte de poids et préserve ainsi tout le système ostéo articulaire.



## Le programme prévisionnel :

Plusieurs séances de Yoga, Yoga hamac, 1 séance de SPA (sauna, bain nordique et piscine)  
chien de traîneaux - balade en raquette. Repas en refuge, descente en luge

Vendredi

Arrivée à partir de 18h

18h Installation dans les chambres

19h Repas avec des produits de saison

21h Yin Yoga, Méditation guidée

Samedi

8h-10h Yoga réveil matin et vinyasa

10h30 Brunch

Temps libre – balade

13h Balade raquette et Chien de traîneaux

17h Spa

19h Repas en refuge, montée sous les étoiles en raquette et descente en luge

21H30 : relaxation

Dimanche

8h-10h Yoga réveil matin et vinyasa

10h30 Brunch

13h Temps libre – balade ou yoga

14h Yoga Hamac

Cercle de fermeture

16h Départ

Le programme peut évoluer et être adapté selon le groupe.

Pour les précisions, veuillez me contacter

Groupe restreint

## Informations pratiques

Tarif : 425€ par personne. Groupe restreint pour plus de cohésion ;-)

Ce tarif inclut l'enseignement de yoga, le yoga-hamac, la séance de spa, la balade en chien de traîneaux, le repas en refuge et le prêt de raquettes et de luge, l'hébergement, les repas bio et végétariens.

Plus d'informations sur le gîte : <https://lechaletdublanc.fr>

## Les intervenants

*Carine TORRES*, enseignante de Yoga, passionnée par le bien-être, le sport en général, la nature et les relations humaines, elle aime animer des événements autour de ces thématiques. Certifiée Yoga sans dégat De Gasquet, certifiée en Tibetan singing bowls, YIN YOGA, MEDITATION CHAKRA reconnu par Yoga Alliance.

Elle continue à se former au cours de stages aux thématiques spécifiques.

*Elle apporte une attention particulière à la morphologie de chacun et a suivi des enseignements en anatomie et physiologie auprès d'un médecin et d'un ostéopathe.*

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

*Karine MALABRE*, enseignante BE d'état, certifiée en méthode pilates , yoga hamac stretch, diplômée de diététique du sport.

Elle est venue au pilates et au yoga dans un premier temps lorsqu'elle était athlète en course à pied, puis convaincue des bienfaits, elle s'est passionnée pour leur enseignement. Ces méthodes apporte beaucoup dans la gestion de l'effort et la prévention des blessures.

"Je me réjouis chaque jour de voir mes élèves intégrer ces méthodes dans leur vie et leur quotidien.

L'enseignement de ces pratiques prennent toute leur dimension au cœur de cette nature du massif des bauges."

## Inscriptions

Pour valider votre inscription, merci d'envoyer un chèque de 128€ que nous encaisserons deux mois avant le début de la retraite à l'adresse suivante : Carine Torres, 15 allée des Ecureuils 38650 Monestier de Clermont.

Un virement ou règlement paypal sur [montaignulleyoga@yahoo.fr](mailto:montaignulleyoga@yahoo.fr) est également possible.

Merci de nous préciser si vous avez un régime spécial.

Pensez au covoiturage ;-)  
Namasté ! Carine et Karine

## Contact

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements, à bientôt,

Carine TORRES : 06 73 57 81 31 [montaignulleyoga@yahoo.fr](mailto:montaignulleyoga@yahoo.fr)

Isia et Izzie white, les mascottes du gîte

