

Retraite de Yoga, Hamac, Spa, Repas en refuge et initiation au ski de randonnée

BIEN-ETRE AU CŒUR DE LA MONTAGNE Aillon-le jeune (73 340) : 26, 27 et 28 Février 2021

Carine et Karine, des amies passionnées par le yoga, Patrick spécialiste du SPA et Thierry, Guide de haute montagne vous accompagnent au fil de cette retraite bien-être.

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 et d'une initiation au ski de randonnée

Vous trouverez une détente du corps et de l'esprit pour un ressourcement optimal.

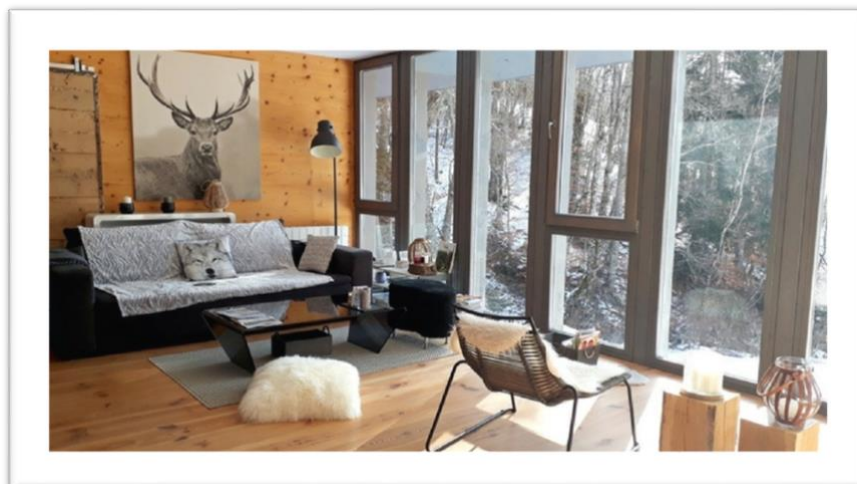


Le Chalet du Blanc, un lieu et une idée du bonheur dans une nature préservée.

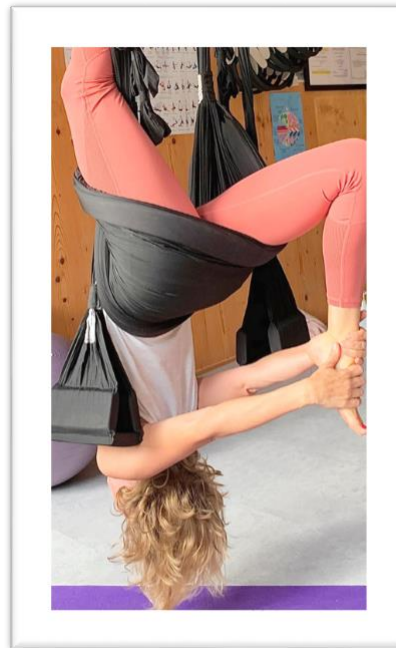
Vivez l'expérience d'être dans l'instant présent et lâchez prise le temps d'un week end.

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 pilate, 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 !



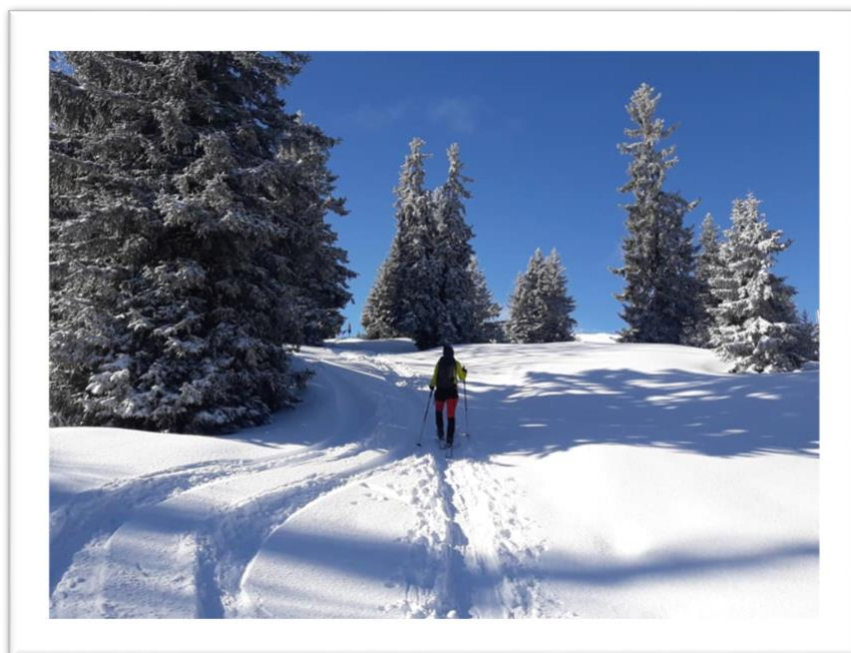
INITIATION AU SKI DE RANDONNEE : une aventure exceptionnelle au plus près de la nature.

Cette discipline se place à la confluence de la randonnée pour la découverte de la montagne, de l'alpinisme pour les techniques de sécurité, du ski de fond pour le plaisir du geste à la montée et du ski de piste pour la technique de descente.

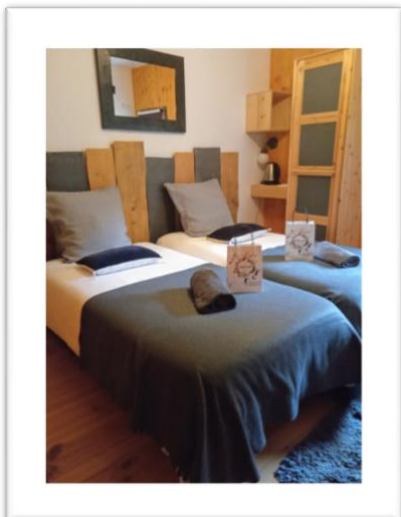
A la montée, les fixations sont mobiles à l'arrière et permettent de remonter des pentes à l'aide d'un dispositif anti-recul placé sous les skis : les peaux de phoque.

A la descente, on enclenche l'arrière des chaussures dans les fixations pour skier comme en ski de piste.

La satisfaction de l'effort à la montée est au moins égale au régal des descentes en terrain non aseptisé.



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.

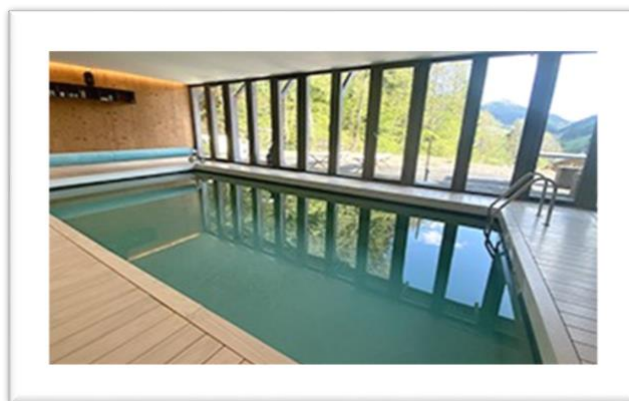
La cuisine est essentiellement locale, bio et végétarienne, pour une alimentation plus éthique et plus saine. Une table d'hôte pleine de vitalité qui nous nourrit de couleurs et de saveurs réjouissantes !

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 et baignoire dans la rivière), initiation au ski de randonnée et repas en refuge.

VENDREDI

Arrivée à partir de 17h, installation et récupération des skis et chaussures

Repas avec des produits bios, végétariens et de saison

Méditation guidée pour une meilleure nuit 🌙

SAMEDI

8h Petit-déjeuner

9h Départ pour l'initiation au ski de randonnée Magériaz

12h Pause déjeuner Repas à la Bergerie

Retour au chalet

Goûter et Séance Complète de SPA (sauna, bain nordique, piscine, baignoire de la rivière)

Yoga récupération ~ automassage

Dîner

Relaxation

DIMANCHE

8h30 Yoga Vinyasa Danse du Dragon 🐉

10h30 Brunch

Temps libre - balade accompagnée

14h Flying Yoga

16h clôture de la retraite, départ

Groupe très restreint : 7 élèves maximum 😊

Le programme peut évoluer et être adapté selon le groupe.

Informations pratiques

Tarif : 445€ par personne.

Ce tarif inclut l'enseignement de yoga, le yoga-hamac, la séance de spa, l'initiation au ski de randonnée, le repas en refuge et l'hébergement, les repas bio et végétariens. Il n'y a pas la location de matériel de ski de randonnée.

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.

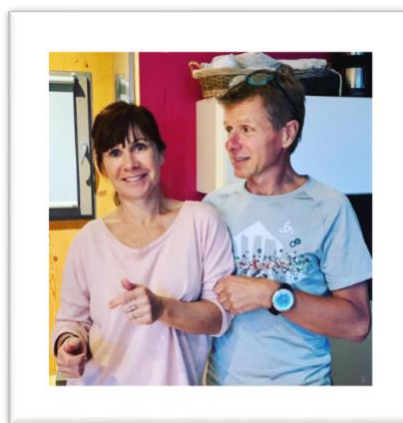
www.montaiguilleyoga.com/

Karine MALABRE, enseignante BE d'état, certifiée en méthode pilates, yoga hamac stretch, diplômée de diététique du sport. Elle est venue au pilate 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 apportent 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." Son mari, Patrick est le spécialiste pour préparer un bon SPA !

Thierry SARDEING, guide de haute montagne, possède une grande expérience et est un fin pédagogue.

L'équipe :



Inscriptions

Pour réserver votre place, merci d'envoyer un chèque de 134€ que nous encaisserons à l'adresse suivante : Carine Torres, 15 allée des Ecureuils 38650 Monestier de Clermont.

Un virement ou règlement paypal sur montaiguilleyoga@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

montaiguilleyoga@yahoo.fr

Isia et Izzie white, les mascottes du gîte

