

Bienvenue à notre retraite de yoga en montagne, où tranquillité et transformation vous attendent. Au cours des trois prochains jours, plongez dans des séances de yoga quotidiennes, des méditations guidées et des ateliers enrichissants conçus pour approfondir votre pratique. Sublimez votre expérience avec des soins spa luxueux et des massages revitalisants, le tout dans le cadre serein des Alpes suisses.

Organisée au The Capra à Saas-Fee, un hôtel-boutique de luxe alliant le charme alpin traditionnel à l'élégance moderne, vous profiterez de vues imprenables sur les montagnes et d'un accès à des équipements de premier ordre, incluant une piscine intérieure, une salle de fitness et le Peak Health Spa.

StrongInYoga combine la sagesse yogique ancestrale avec les besoins modernes, offrant un espace sûr pour se reconnecter à soi-même. À travers un mélange de postures de yoga, de techniques de respiration et de méditation, nous visons à renforcer à la fois la force physique et le bien-être mental.



Contactez-
nous



www.capra.ch



reservation@capra.ch



Lomattenstrasse 6 CH 3906
Saas-Fee



STRONGINYOGA

Retraite de yoga
« Transformation intérieure »
au The Capra, Saas-Fee – du
15 au 18 octobre 2026.



THE CAPRA
SAAS-FEE



HARMONIE EN MOUVEMENT

Un enchaînement pour développer force et mobilité, suivi d'un bain sonore profondément relaxant avec des bols tibétains pour libérer les tensions et rétablir l'équilibre intérieur.

FLOW D'ÉNERGIE DYNAMIQUE

Une pratique de yoga énergisante pour développer force, stabilité et mobilité tout en cultivant une concentration sereine et une respiration régulière et puissante.

YOGA DOUX

Une pratique douce avec des poses maintenues plus longtemps, une respiration profonde, un échauffement léger et des postures restauratives pour détendre le corps, calmer l'esprit et améliorer la souplesse.

"BEING BLISSFUL" MÉDITATION

Une méditation puissante combinant des mouvements dynamiques avec une respiration forte et intentionnelle et des inspirations et expirations énergiques pour libérer les tensions, réveiller l'énergie et accéder à la clarté et à la félicité intérieure.

YOGA: ÉVEIL DES CHAKRAS

Un voyage guidé à travers les chakras à l'aide de postures ciblées, de chants de mantras, de visualisation de couleurs et des vibrations subtiles des bols tibétains pour éveiller et équilibrer votre énergie.

RESPIRATION ET RELÂCHEMENT MYOFASCIAL

Une pratique combinant respiration consciente et techniques de relâchement myofascial pour soulager les tensions, améliorer la mobilité et renforcer la souplesse en agissant en profondeur sur les tissus conjonctifs du corps.

JEUDI - RETOUR AUX SOURCES

15:00-16:00 Arrivée & Check-In

16:30-16:50 Réunion de bienvenue

17:00-18:30 Harmonie en mouvement : yoga et bain sonore

19:00-20:00 Dîner

VENDREDI - BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE

8:00-9:30 Flow d'énergie dynamique

10:00-11:30 Petit-déjeuner

11:30-14:00 Randonnée

14:00-16:50 Loisirs : salle de sport, massage, spa

17:00-18:30 Yoga doux et bain sonore

19:00-20:00 Dîner

SAMEDI - DÉCOUVREZ VOTRE FORCE INTÉRIEURE

8:00-9:30 "Being Blissful" Méditation

10:00-11:30 Petit-déjeuner

11:30-15:50 Loisirs : salle de sport, massage, spa

16:00-16:50 Atelier : Découvrir les chakras et la kundalini

17:00-18:30 Yoga: Éveil des Chakras

19:00-20:00 Dîner

DIMANCHE - SE LIBÉRER

8:00-9:30 Respiration et relâchement myofascial

10:00-11:30 Petit-déjeuner

11:30-12:00 Check-out & départ

LE PROGRAMME EST SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ SANS PRÉAVIS