

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 pour
Transformation intérieure
au Capra, Saas-Fee
29.05-01.06.2025



HARMONIE EN MOUVEMENT

Force et tranquillité à travers des pratiques équilibrées.

YOGA BOOST

Mouvement dynamique, tout en développant la force et la prise de conscience de la respiration.

YOGA DOUX

Inclut des maintiens longs et des respirations profondes pour améliorer la flexibilité et la paix intérieure.

MÉDITATION ÉNERGIE PURE

Inclut une respiration dynamique pour libérer les blocages, se terminant par une relaxation sereine.

ESPRIT YOGA

Un flux doux pour se préparer à la méditation, tout en plantant des affirmations positives dans votre esprit.

TRATAKA

Solution pour apaiser l'esprit et favoriser l'équilibre intérieur en se concentrant sur la flamme d'une bougie.

PRANAYAMA

Technique pour purifier le corps à travers la respiration contrôlée, renforçant la force vitale.

FASCIA YOGA

Libère doucement les tensions, améliore la mobilité et renforce la flexibilité en ciblant le tissu conjonctif du corps.

JEUDI - REPOS ET DÉTENTE

15:00-16:00 Arrivée & Check-In

16:30-16:50 Rencontre introductive

17:00-18:00 Harmonie en mouvement

18:00-18:30 Pranayama

19:00-20:00 Dîner

VENDREDI - LIBÉRER ET RENOUVELER

7:30-9:00 Méditation Énergie Pure

9:30-10:30 Petit-déjeuner

11:00-13:00 Temps libre

13:00-14:00 Déjeuner (non inclus)

15:00-16:00 Atelier : Mode de vie yogique

16:00-17:00 Temps libre

17:00-18:30 Esprit Yoga

19:00-20:00 Dîner

SAMEDI - RENFORCER ET ÉNERGISER

7:30-8:30 Yoga Boost

8:30-9:00 Pranayama

9:30-10:30 Petit-déjeuner

11:00-13:00 Randonnée (non obligatoire)

13:00-14:00 Déjeuner (non inclus)

14:00-17:00 Temps libre

17:00-18:00 Yoga Doux

18:00-18:30 Trataka

19:00-20:00 Dîner

DIMANCHE - FLOTTER ET S'ÉPANOUIR

7:30-8:30 Fascia Yoga

9:30-10:30 Petit-déjeuner

10:30-12:00 Check out & Départ