

Retraite de Yoga « Transformation intérieure » au The Capra, Saas-Fee

du 15 octobre au 18 octobre 2026

Bienvenue à la Retraite de Yoga « Transformation Intérieure », un voyage unique vers l'éveil de votre puissance intérieure et l'acceptation du changement, au cœur des magnifiques Alpes suisses, dans le luxueux hôtel The Capra à Saas-Fee. Cette retraite exclusive vous offre une occasion précieuse d'aligner votre corps, votre esprit et votre âme, enveloppé par la sérénité de la nature.

Au cours de trois jours revitalisants, plongez dans trois heures de pratique quotidienne du yoga, guidées exclusivement par Inga, la thérapeute de yoga dévouée et visionnaire derrière StrongInYoga. L'approche d'Inga intègre harmonieusement la sagesse yogique traditionnelle aux besoins contemporains, garantissant une expérience transformative qui favorise à la fois la force physique et le bien-être mental.

Chaque jour, vous pratiquerez un mélange soigneusement sélectionné de postures de yoga, de techniques de respiration et de méditation, conçu pour renforcer votre connexion avec vous-même et soutenir votre croissance personnelle. En plus des séances de yoga revitalisantes, participez à des ateliers enrichissants et trouvez la paix intérieure grâce à des méditations guidées. Pour sublimer votre expérience, offrez-vous des soins spa luxueux et des massages revitalisants au Peak Health Spa, vous laissant ainsi ressourcé, revigoré et profondément reconnecté à vous-même.

La retraite se déroulera en français, avec possibilité de traduction en anglais si nécessaire. Veuillez noter que, en raison de la nature des activités physiques de la retraite, celle-ci n'est pas adaptée aux femmes enceintes. Ce forfait exclusif est conçu pour un maximum de 10 participants. Il est important de savoir que, pour garantir une expérience enrichissante pour tous, la retraite aura lieu uniquement avec un minimum de 5 participants.

À propos d'Inga et StrongInYoga :

Inga, l'institutrice unique de cette retraite, est le cœur et l'âme de **StrongInYoga**. Sa méthode fusionne la philosophie yogique ancienne avec les exigences du monde moderne, créant un espace sûr et bienveillant pour la reconnexion personnelle et la transformation. L'approche unique d'Inga offre un chemin holistique vers l'autonomisation physique et mentale, vous guidant à travers chaque pratique avec expertise et compassion.

Dates : du 15 au 18 octobre 2026 à l'Hôtel The Capra, Saas-Fee, www.capra.ch

Tarif : Chambre Signature en occupation simple CHF 1965 & Chambre Signature en occupation double CHF 2865, incluant :

- 3 nuits
- Petit-déjeuner et dîner inclus, boissons non comprises
- Service de café et thé dans la chambre, ainsi que le minibar (boissons sans alcool)
- Accès à l'espace SPA, accès à la salle de fitness 24h/24
- 9h de yoga, incluant des séances de méditation et de respiration

Les réservations anticipées peuvent bénéficier d'un surclassement gratuit selon les disponibilités.

Pour toute question concernant la retraite, veuillez contacter : stronginyoga@gmail.com

Si vous êtes prêt(e) à réserver, veuillez contacter vanessa.ducolone@capra.ch en mentionnant la retraite StrongInYoga.