

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 **16.10-19.10.2025**



VATA YOGA

Postures douces pour apaiser l'esprit, libérer les tensions et cultiver la légèreté et la liberté.

PITA YOGA

Renforce le feu intérieur, aiguise la concentration mentale et énergise l'ensemble du corps.

KAPHA YOGA

Favorise l'équilibre et l'ancrage, en cultivant la sécurité et le bonheur intérieur.

MÉDITATION ÉNERGIE PURE

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

TRATAKA

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

PRANAYAMA

Technique to purify the body through controlled breathing, enhancing the life force.

YOGA NIDRA

Grâce à des techniques de méditation guidée, vous accédez à votre esprit subconscient, le remplissant d'intentions positives.

FASCIA YOGA

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

THURSDAY- QUIET YOUR MIND: AIR & EASE

15:00-16:00 Arrivée & Check-In

16:30-16:50 Rencontre introductive

17:00-18:00 Vata Yoga

18:00-18:30 Yoga Nidra

19:00-20:00 Dîner

FRIDAY: IGNITE YOUR POWER: FIRE & FOCUS

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: Ayurveda & Yoga

16:00-17:00 Temps libre

17:00-18:00 Pita Yoga

18:00-18:30 Trataka

19:00-20:00 Dîner

SATURDAY- ROOT INTO BALANCE: EARTH & GROUNDING

7:30-8:30 Pranayama

8:30-9:00 Méditation

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 Kapha Yoga

18:00-18:30 Répétition de mantras

19:00-20:00 Dîner

SUNDAY-ELEMENTAL HARMONY: FASCIA & MOVEMENT

7:30-9:00 Fascia Yoga

9:30-10:30 Petit-déjeuner

10:30-12:00 Check out & Départ