



L'Atelier du yoga propose un  
**Stage de yoga**

sur le thème

# **"Yoga du son et du souffle"**



Hôtel Beau-Site, Chemin-Dessus (VS)

**11 au 15 octobre 2021**

# Stage de yoga du lundi 11 octobre (17h00) au vendredi 15 octobre (15h00) 2021

Dans un cadre magnifique, situé au-dessus de Martigny, vous séjournerez dans un charmant hôtel disposant d'une des plus belles salles de yoga en Suisse. Vous aurez l'occasion de découvrir un endroit paisible, propice à la marche, au repos et au retour à soi.

Ce stage vous permettra d'aller à la découverte des mantra (phrase sacrée et vibratoire) et d'explorer la puissance du souffle et de la voix. Les journées alterneront entre pratiques traditionnelles de yoga (postures, respiration, méditation) et exploration du son et des mantra.

## LIEU

Hôtel Beau-Site, Chemin-Dessus (VS), [www.chemin.ch](http://www.chemin.ch)

## PRIX

| Prix par personne     | Enseignement et salle | Logement en pension complète* | Prix total pour le stage |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Chambre individuelle  | CHF 400.-             | CHF 670.-                     | CHF 1070.-               |
| Chambre double        |                       | CHF 525.-                     | CHF 925.-                |
| Chambre à 3 ou 4 lits |                       | CHF 435.-                     | CHF 835.-                |

\*Inclus dans le prix : hébergement, petit déjeuner, repas de midi, repas du soir, buffet thé/tisane et fruits pendant la journée. La cuisine est végétarienne et élaborée à partir de produits bio, locaux et/ou équitables. Possibilité de prendre en compte les besoins spécifiques en matière d'allergies alimentaires.



## ENSEIGNANTES

Le stage sera co-animé par Corinne von Deschwanden, enseignante de musique et thérapeute sonore, [www.auxsonsducoeur.ch](http://www.auxsonsducoeur.ch) et Dolores Ferrari, enseignante de yoga diplômée YCH



## INSCRIPTION & RENSEIGNEMENTS

[info@atelierduyoga.ch](mailto:info@atelierduyoga.ch), [www.atelierduyoga.ch](http://www.atelierduyoga.ch), Tél. 076 416 92 61

L'inscription est définitive dès réception des arrhes : CHF 150.-

