

**Retraite de Yoga & Méditation
à la Montagne Alternative,
dans un cadre d'exception et
ressourçant
dans les montagnes Suisses
du 29 mai au 1er Juin 2020
(3 nuitées/4 jours)**

Venez vivre une **expérience immersive et exclusive** hors des sentiers battus, d'une **retraite de Yoga & Méditation à la Montagne Alternative** dans les alpages Suisses, au printemps, du 29 mai au 1er Juin 2020 soit 4 jours/3 nuitées, incluant 6 séances de Yoga & Méditation de 2 heures.

Niché au cœur de la vallée du Grand Saint-Bernard à 1450 mètres d'altitude, Chateauform' Montagne Alternative est un **véritable havre de paix** dans le Valais Suisse, un lieu pensé dans le **respect de la tradition et de l'environnement** proposant des granges totalement rénovées où l'ancien côtoie la modernité en toute beauté et simplicité : matériaux naturels, locaux et chauffage thermique solaire, mais aussi dans le **respect de l'humain** en favorisant le circuit court et le savoir-faire local.

En montagne, au printemps, la nature nous offre un spectacle magique et unique de beauté, une **expérience sensorielle et de bien-être** propice à la **contemplation**, au **ressourcement**, au **lâcher prise**, à l'**introspection** et à la **prise de décision...** Une vraie pause... une parenthèse enchantée... une bulle de respiration...

Le Yoga à la montagne, c'est **une expérience immersive, transformative et régénératrice en pleine nature.**



PROGRAMME

Arrivée le vendredi 29 mai 2020

- 16h30 : Collation d'accueil
- 17h30 : Séance d'accueil et séance de Yoga
- 19h45 : Dîner végétarien

Samedi 30 mai 2020

- 7h45 : Séance de Yoga dynamique (pranayama/ancrage/torsions)
- 10h00 : Petit-déjeuner sain et gourmand
- Temps libre : repos, hammam, ballades
- 13h00 : Déjeuner sain et détox
- Temps libre : repos, hammam, ballades
- 16h00 : Collation
- 17h30 : Séance de Yoga détente (YIN) & méditation
- 19h45 : Dîner végétarien

Dimanche 31 mai 2020

- 7h45 : Séance de Yoga dynamique (pranayama/ouverture thoracique/ouverture des hanches)
- 10h00 : Petit-déjeuner/Brunch sain et gourmand
- Temps libre : repos, hammam, ballades
- 15h00 : Collation
- 17h30 : Séance de Yoga détente (YIN) & Méditation
- 19h45 : Dîner végétarien

Départ le lundi 1er juin 2020

- 8h00 : Séance de Yoga dynamique (pranayama et équilibre) & séance de clôture
- 10h30 : Petit-déjeuner/Brunch gourmand & healthy
- Temps libre : repos, hammam, ballades
- Départ possible entre 12h00 et 16h00

Le programme est donné à titre indicatif, les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme en cas d'intempéries ou de problème logistique.

Horaires prévisionnels des navettes (durée 1h30) :

- le vendredi 29 mai à Lausanne à 14h00
- le lundi 1er juin à Montagne Alternative à 12h00

Les horaires des navettes seront susceptibles d'être réajustés pour faciliter les horaires groupés possibles.



Votre Tarif : 1 250 euros

incluant hébergement en chalet privatif d'exception et respectueux de l'environnement avec chambre individuelle au design épuré et chaleureux (ou chambre double si souhaitée), espace salon chaleureux avec cheminée, pension complète personnalisée avec des produits locaux et de saison, préparés par un chef privé, boissons à disposition pendant tout le séjour, espace de yoga et matériel de yoga sur place, 6 séances de yoga & méditation de 2 heures soit 12 heures de Yoga (pranayama, asanas, méditation), hammam à disposition, visite & randonnée, transferts depuis Lausanne A/R.

Gare la plus proche : Lausanne

Ce tarif n'inclut pas le transport

A titre informatif, le prix du transport en train Paris/Lausanne A/R est aux alentours de 60 euros si vous réservez suffisamment à l'avance.

Nombre de **places très limitées** pour une **retraite personnalisée et exclusive.**

Contact et informations :

Jacqueline VU

yogncoach@gmail.com

jacquelinevu@yahoo.com

P : 06.26.16.19.31

FB : Jacqueline Vu France

Instagram : Jacquelinevu.life

BIOGRAPHIE

Jacqueline VU est professeure certifiée de Yoga Hatha, Vinyasa et Yin. Adultes et Enfants, Coach Professionnelle certifiée par l'Etat.

Jacqueline a une formation première pluridisciplinaire en Sciences des Gestions/Marketing (MSG Paris Dauphine) et a évolué une quinzaine d'années à des postes de cadre de Direction dans des sociétés multinationales en Marketing, Événementiel, Communication avant de se diriger vers le Coaching Professionnel où elle s'intéresse plus particulièrement au thème de l'alignement du corps et de l'esprit. Elle expérimente le Yoga afin de soigner ses tensions physiques (tensions articulaires et maux de dos). Le Yoga a été un outil déclencheur et salvateur pour une prise de conscience de l'écoute de son corps et d'un cheminement vers un alignement corps/esprit et d'un équilibre de vie.

Jacqueline décide d'approfondir sa pratique et se forme auprès de professeurs de références dans leur discipline respective (Formation Hatha & Vinyasa Gérard Arnaud, Formation Yin auprès des formateurs internationaux Sébastien Pucelle et Muriel Bureliler, Formation Enfants Green Yoga auprès de Julie Portaguen).

Elle a développé son activité afin de démocratiser le Yoga et donner à son action un impact sociétal.

Jacqueline enseigne auprès des adultes, enfants, personnes atteintes d'un handicap physique ou mental, personnel soignant et enseigne le Yoga en studio, en

entreprise, en cours particuliers, en école, en événements et retraites.

Jacqueline a complété son approche pluridisciplinaire par le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction / Réduction du Stress par la Pleine Conscience) et les ateliers de Méditation de Pleine Conscience auprès de Christophe André, et continue à nourrir son enseignement et sa pratique par différentes approches psycho-corporelles.

