



SchlossHotel

ZERMATT

PROGRAMME

# Retraite randonnée et yoga avec Adeline(3 jours)

## VENDREDI

- Arrivée des participants à partir de 15.00h
- 16.00h: Présentation du weekend, de l'hôtel et thé de bienvenu
- 17.00 - 18.30h: Session de Vinyasa Yoga et méditation au Studio
- 19.30h: Dîner ensemble chez le restaurant partenaire

## SAMEDI

- 08.15/20: Vitamine booster shot
- 08.30-09.00h: Session de Vinyasa Yoga au Studio
- 10.00-11.00h: Brunch
- 11.30h : Départ pour la randonnée

Randonnée vers Z'mut avec pique-nique & pause-café sur la montagne, séance de yoga en extérieur de 60 minutes avec vue sur le Cervin

- Après-midi: temps libre, Fitness, Spa, massages, découverte de Zermatt
- Soire: temps libre

## DIMANCHE

- 8h15/20 : Vitamine booster shot
- 8.30 – 10.00: Session de Vinyasa Yoga et méditation au Studio
- 10.00 – 11.00: Brunch
- 11.00h: Le temps de faire ses valises
- 12.00 -14.00h: "Yoga should feel good" workshop

Découvre ton yoga, comment adapter et réinventer l'asana pour ton corps. Cet atelier te donnera un guide des asanas de base pour développer ta propre pratique à la maison.

- 14.00-14.30h : Clôture du week-end ensemble
- Après-midi : Possibilité de rester la journée à l'hôtel, au Fitness, Spa, profiter des massages ou explorer Zermatt.

