

YOGA, SPORT & DETENTE

CRANS 19-25 JUILLET 2025



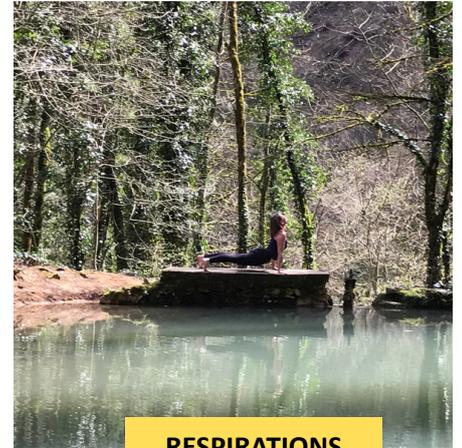
OBJECTIF  LUNE • SOLEIL



POSTURES



MEDITATIONS



RESPIRATIONS

Echappez au quotidien pour vous ressourcer lors d'une retraite de yoga exceptionnelle.

Logement en demi-pension dans un cadre idyllique avec sauna et jacuzzi.

Plus d'infos : Hélène FAUCHERRE: 079/681 71 13





Hélène

VITALITE

CRANS MONTANA 19-25 JUILLET

DECONNEXION

08h00 : Respiration

09h00 : Petit déjeuner

10h30 : Yoga postural dynamique (yang yoga)

12h00 : Libre

14h00 : Activité sportive (rando, vélo) ou libre

17h45 : Yin yoga restauratif, bols tibétains, yoga nidra

20h00 : Repas concocté par notre chef

21h00 : Détente, sauna, jacuzzi

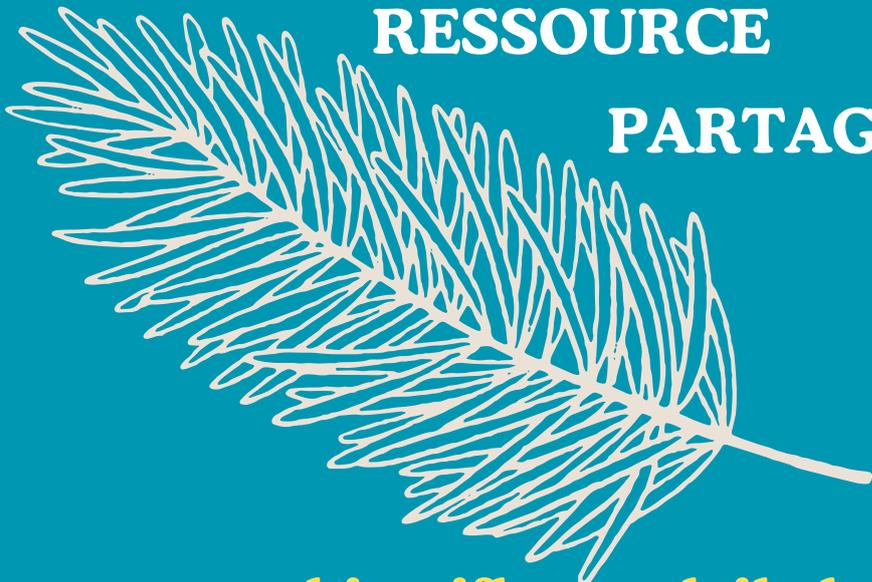
Sur réservation, non compris dans le prix:

Massage ou bain sonore bols tibétains



RESSOURCE

PARTAGE



www.objectiflunesoleil.ch

UNE BULLE
DE BIEN-
ÊTRE
DANS UN
CADRE
IDYLLIQUE

PROGRAMME DETAILLE : YOGA, SPORT & DETENTE

19-25 JUILLET : BULLE DE BIEN-ETRE EXCEPTIONNELLE

Petit groupe, dans un cadre idyllique et tout confort à CRANS MONTANA

- Samedi 19 :** 18h00 : Très pratique, arrivée la veille sans surcoût
- Dimanche 20 :** 08h00-8h45 : Travail du souffle (pranayama)
09h00 : Petit déjeuner
10h30-12h00 : **Yoga** postural dynamique (yang yoga) : renforcement
Après-midi : Randonnée (facultatif) - Bisse du Tsittoret - étirements yoga
17h45-19h30 : **Yoga** restauratif (yin yoga) : postures régénératives, inversées
20h00 : Repas concocté par un chef
21h : **Détente, sauna, jacuzzi**
- Lundi 21 :** 08h00-8h45 : **Travail du souffle** (pranayama)
09h00 : Petit déjeuner
10h30-12h00 : **Yoga** postural dynamique (yang yoga) : ouverture du cœur
Après-midi : **Randonnée en VTT électrique** (facultatif, location e-bike non incluse)
17h45-19h30 : **Yoga** restauratif (yin yoga) : reconnexion à soi, relaxation bols tibétains
20h00 : Repas concocté par un chef
21h : **Détente, sauna, jacuzzi**
- Mardi 22 :** 08h00-8h45 : Travail du **souffle** (pranayama)
09h00 : Petit déjeuner
10h30-12h00 : **Yoga** postural dynamique (yang yoga) : équanimité
12h30 : Randonnée (facultatif) - Bisse du Ro - étirements yoga
18h30-19h30 : **Yoga** nidra + bols tibétains
20h00 : **Repas** concocté par un chef
21h : **Détente, sauna, jacuzzi**
- Mercredi 23 :** 08h00-8h45 : **Méditation**
09h00 : Petit déjeuner
10h30-12h00 : **Yoga** postural dynamique (yang yoga) : drainage
Après-midi : Libre (village, détente)
17h45-19h30 : **Yoga** restauratif (yin yoga) : postures inversées, régénératives
20h00 : **BBQ** varié et sain pour le dernier soir en musique
- jeudi 24 :** 08h00-08h45 : **Méditation**
10h30-12h00 : **Yoga** postural dynamique : fluidité
Après-midi : Randonnée (facultatif) - Grand Bisse de Lens - étirements yoga
17h00-18h45 : **Yoga** restauratif (yin yoga) : postures régénératives, inversées
19h00 : Départ ou soirée supplémentaire si demande pour le 25
- vendredi 25 :** 08h00-8h45 : Travail du souffle (pranayama)
09h00 : Petit déjeuner
10h30-12h00 : **Yoga** postural dynamique (yang yoga) : équilibres
Après-midi : Libre (village, détente)
17h00-18h45 : **Yoga** restauratif (yin yoga) : reconnexion à soi, relaxation bols tibétains
19h00 : Départ



Prestations privées sur réservation  un après-midi ou un soir  non-comprises dans le prix

Massage suédois tonique et régénérant
Bains sonores bols tibétains



Tarifs du 19 au 25 juillet :

Tout compris : logement 4 ou 5 nuits, 5 petits déjeuners, 5 repas, 20h yoga, 3 randonnées organisées, une location d'E-VTT possibles sur demande, sauna, jacuzzi, nettoyage.

Chambre std (2 lits) : 2600.- CHF (1300.- CHF/personne)

Suite luxe, sdb privée (2 lits) : 3800.- CHF (1900.- CHF/personne)

Jours supplémentaires :

chambre std 1 jour : 700.- CHF (350 par personne)

Suite luxe 1 jour : 1000.- CHF (500 par personne)

Annulation possible jusqu'au 4 juillet.

Paiement de la totalité de la somme sur le compte:

Oguzhan Ege

UBS SA

BAN : CH48 0024 0240 7989 2440 L



Merci!