

RETRAITE DE YOGA DU 15 AU 18 MAI 2025

TROUVEZ VOTRE EQUILIBRE, Sutra House, Riehen, CH



Les enseignantes

Dorota Lecka-Durand: Créatrice de SunDora Shala à Pully. Yogini, danseuse, chorégraphe, chercheuse en mouvement. La passion de Dorota pour le corps et la conscience se traduit dans ses cours qui sont basés sur la profondeur de l'alignement, la présence du souffle et la compréhension des flux énergétiques. Dans son enseignement, elle apporte 20 ans d'expérience en tant que yogini et ses recherches continues sur le mouvement et la conscience de soi. Dorota est titulaire d'un Master en recherche sur le mouvement, a été formée par Joan Hyman, Annie Carpenter, David Keil et d'autres.

Pamela Ranieri : Les cours de Pamela s'imprègnent et s'inspirent tant de la tradition que des courants contemporains. Ils sont construits sur le mouvement, le respect du corps, l'acceptation de soi et de l'énergie du moment présent. Ils laissent la place à la respiration et du temps méditatif pour soi. Pamela a un cursus impressionnant de formations variées en yoga dont 500HRS avec Joan Hyman, Celina Hwang, Chris CHavez et Nico Luce. Elle étudie actuellement l'Ajurveda pour devenir thérapeute certifiée. Elle enseigne à Neuchâtel et à Lausanne et guide plusieurs retraites en Suisse et à l'étranger.

Une retraite “sur mesure”

Quatre jours de voyage vers votre équilibre intérieur. Du temps pour comprendre plus profondément votre corps et vous reconnecter à sa voix subtile. Possibilité d'approfondir votre pratique du yoga, de la respiration, de la méditation à travers divers cours, balades dans la nature, exploration du mouvement, bains sonores et plus... Moment de pause, de rechargement des batteries et de restauration de votre système nerveux. Vous pouvez décider de concevoir votre programme selon vos propres besoins entre différents cours

Située sur une colline boisée surplombant la vallée du Rhin et le village de Riehen, en Suisse, la Sutra House est un sanctuaire où l'on se reconnecte à sa vie intérieure. Elle est conçue comme un espace architectural et spirituel pour la contemplation et la connexion, nourrissant le corps et l'esprit.



Le programme (peut légèrement varier)

Judi, 15 mai 2024

arrivées entre 14.00 et 15.30 : check-in et répartition des chambres

16.00 à 18.00 : Ouverture et pratique du yoga– Vinyasa

18.30 à 20.00 : repas du soir

20.15-21.00 Jin Yoga avec Bain Sonore

Vendredi 16 & samedi 17 mai 2024

dès 7.30 : thé dans la bibliothèque

8.00 à 10.00 : Respiration + Vinyasa avec Dorota ou Hatha avec Pamela
10.30 à 12.00 : brunch
12 :00-15 :00 balade, philosophie du yoga « in practice » -respiration consciente, journaling, les bases de la méditation, yoga workshop
16.00 à 18.00 : pratique du yoga-
18.30 à 20.00 : repas du soir
20 :15 – 21.00 exploration du corps ou Jin Yoga avec les bols

Dimanche 18 mai 2024

dès 7.30 : thé dans la bibliothèque
8.00 à 10.00 : Respiration + Vinyasa avec Dorota ou Hatha avec Pamela
10.30 à 12.00 : brunch & check-out

Prix par personne

CHF 480.- en chambre triple

CHF 590.- en chambre double (p.personne)

CHF 730.- en chambre simple (p. personne)

Il y a 3 chambres simples et une seule triple, le principe du « premier arrivé, premier servi » sera appliqué

Toutes les chambres possèdent une salle-de-bain privée.

Enseignement yoga : CHF 450.-



Ce prix inclus

- 3 nuitées à la Sutra House, dans la chambre réservée
- Repas végétariens en demi-pension (Brunch & repas du soir)
- Petits snacks, thé, eau et fruits durant la journée
- Utilisation du matériel de yoga (tapis, blocs, couvertures, coussins, sangle)
- Utilisation de la piscine privée, sauna & bain de vapeur
- WLAN

Tous les cours de yoga

Non-inclus dans le prix

- Boisson additionnelles ou snacks
- Massage

Plus d'informations et réservations : info@sundorashala.com,
076.310.68.36

www.sundorashala.com

www.yogaplume.ch

www.sutra-house.com