

WEEKEND
"DOUCEUR DE VIVRE"

UN WEEKEND BIEN-ÊTRE YOGA / NATURE / SPA





U N W E E K E N D H O R S D U T E M P S . . .

Mettre sa vie sur pause le temps d'un weekend Ralentir le rythme et prendre du temps rien que pour soi dans un lieu chaleureux et authentique ...

Pour fêter le printemps et célébrer le renouveau qu'il représente,
" **Le Hameau de mon Père** " nous ouvre ses portes le temps d'un weekend pour un moment suspendu !

Un séjour pour savourer pleinement la douceur de vivre à la montagne au printemps ...
Quelques jours pour célébrer cette saison en se connectant à la nature, à nous-même et aux autres ...

S'immerger en pleine nature pour un retour à soi, vitaliser l'organisme en profondeur, nourrir le corps, l'âme et le cœur grâce aux diverses pratiques journalières de yoga et aux talents culinaires de notre hôte ...

Tout comme les arbres qui se dénudent, laisser tomber ce qui ne nous sert plus, laisser aller ce qui doit partir pour créer un espace fertile prêt à accueillir le renouveau ...

Profiter d'une mise au vert pour faire " Peau Neuve " et reconnecter son corps et son esprit !



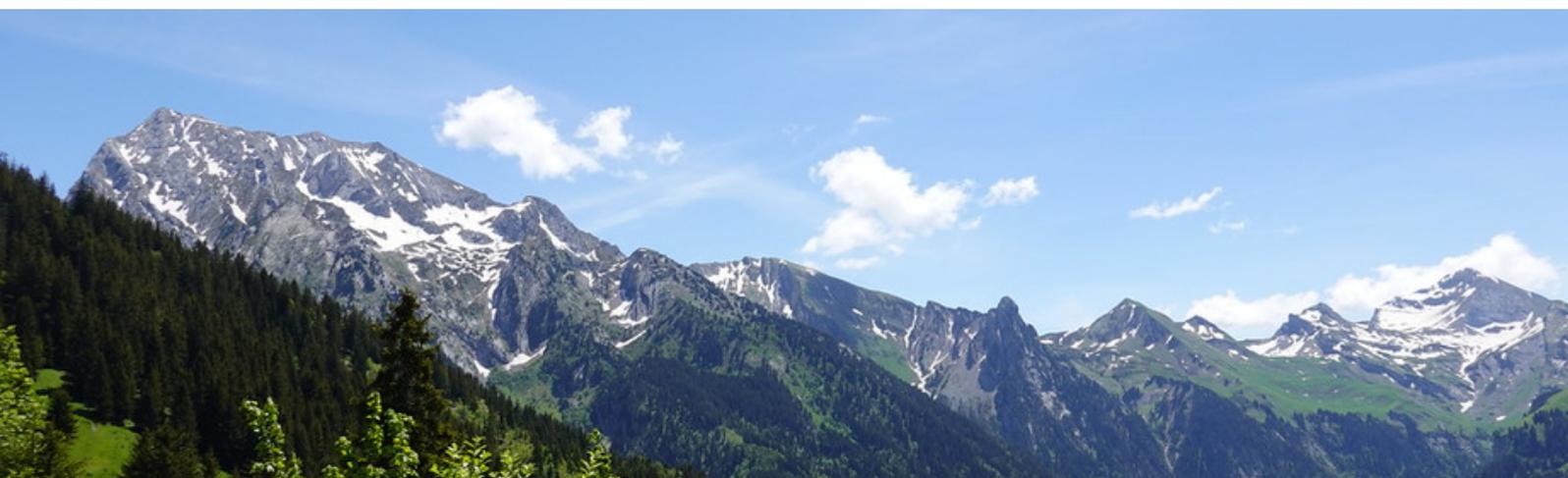
A U H A M E A U D E M O N P È R E . . .

Un petit coin de Paradis ... réinventé par Elise Veyrat

À Manigod, face au Mont-Blanc, à l'orée du bois et près des sentiers de randonnées, entourés d'un jardin botanique, vous serez plongés dans une atmosphère hors du temps avec tout le confort d'un hôtel 5*.

Vous séjournerez dans l'une des 7 chambres et suites, conçues comme les petits mazots d'un village oublié et revues par touches par notre hôte afin de garder leur authenticité.

Pour en découvrir davantage sur ce lieu incroyable, n'hésitez pas à visiter le site internet : www.lehameaudemonpere.com





P R O G R A M M E D U W E E K E N D . . .

JOUR 1

16h00 : Arrivée sur les lieux,, visite et installation
Cercle d'ouverture et présentations
18h00 : Yin Yoga Flow (pratique douce 1h)
20h00 : Dîner convivial

JOUR 2

08h30 : Pranayamas et Méditation
09h00 : Liquid Flow Yoga (pratique dynamique 1h30)
11h30 : Brunch convivial
13h00 : Temps libre
16h00 : Goûter convivial
18h00 : Yin Yoga Flow (pratique douce 1h)
20h00 : Dîner convivial

JOUR 3

08h30 : Pranayamas et Méditation
09h00 : Liquid Flow Yoga (pratique dynamique 1h30)
11h30 : Brunch convivial
16h00 : Départ des lieux



Pendant les temps libres, vous aurez tout le loisir de profiter du Spa (sauna, bain à remous et piscine intérieure), vous balader au cœur de la nature environnante, ralentir le rythme, vous relaxer, flâner, discuter, échanger, partager ...

Si vous le souhaitez, vous pourrez aussi prendre rdv pour un massage (sur réservation et en supplément).

Des livres et magazines sur le Yoga seront à votre disposition.

Votre professeur de Yoga sera présente pour répondre à toutes vos questions, vous aider à approfondir votre pratique, ainsi que vos connaissances du Yoga.



T A R I F S :

Dès 520 € / personne / séjour

Hébergement en CHAMBRE double : 600 € / 2 nuits

(1 à 2 personnes)

1 lit double ou 2 lits simples

Hébergement en SUITE : 800 € / 2 nuits

(1 à 4 personnes)

1 lit double ou 2 lits simples + un canapé-lit 2 places

+ Demi-pension

160 € / personne pour le séjour

+ Pratiques YOGA

160 € / personne pour le séjour



CE TARIF COMPREND :

- l'hébergement pour 2 nuitées (service hôtelier)
- la demi-pension (2 brunchs, 2 dîners et collations ainsi que les boissons softs, thés, café, infusions ... tout au long de la journée)
- Pranayamas et Méditation
- 4 cours de yoga (5h de pratique)
- l'accès au Spa et Centre de Bien-Être

CE TARIF NE COMPREND PAS :

- le transport pour venir jusqu'au site
- les activités annexes
- les massages (sur réservation)

Pour accéder au lieu :

En voiture : 50 minutes depuis Annecy

Les participant(e)s pourront être mis en contact pour organiser des covoiturages.

Affaires à prévoir :

Apporter son propre matériel de yoga (tapis, 2 briques, sangle, plaid / couverture pour la relaxation final, bolster, pad genoux, etc ... tout ce dont vous pensez avoir besoin pour votre pratique).

Prévoir éventuellement des affaires de randonnées, k-way, baskets ainsi que votre maillot de bain !





À VOS CÔTÉS POUR FAIRE DE VOTRE SÉJOUR UN MOMENT INOUBLIABLE ...



MARYNE BASSOT
PROFESSEURE DE YOGA

Après 4 ans de pratique intensive auprès de professeurs tous plus inspirants les uns que les autres, je me forme en Liquid Flow Yoga, (une pratique dynamique aussi puissante que gracieuse qui associe le mouvement à la respiration, de style Vinyasa), auprès de Simon Park lors d'un Intensive Teacher Training de 200 heures certifié par Yoga Alliance. Bienveillante et à l'écoute, j'enseigne et prends plaisir à transmettre toute la beauté de cette pratique depuis 2019. Passionnée par cette discipline et philosophie de vie qui a littéralement transformé la mienne, je me nourris de pouvoir partager ce merveilleux enseignement et ainsi apporter un peu de bien-être à mes élèves en les accompagnant sur la voie du lâcher-prise.

www.gypseayogashala.com

La maison des Bois de Marc Veyrat devient " Le Hameau de mon père " ... Un lieu de vie inédit, où le partage et la bienveillance sont les maîtres mots. Elise Veyrat, 25 ans, a toute la confiance de son père, heureux de lui confier les clés. Après l'école Vatel, le CFA de Groisy, et plusieurs mois dans les cuisines de l'auberge Paul Bocuse sous la houlette du chef MOF Olivier Couvin, Elise au caractère déterminé, passe facilement de la salle à la cuisine. Elle reste fidèle à l'âme familiale des lieux, tout en amenant sa petite touche personnelle dans la décoration.

www.lehameaudemonpere.com



ELISE VEYRAT
HÔTE DES LIEUX ET CHEFFE