

SCHLOSS ZERMATT

PROGRAMME RETRAITES DE YOGA 2025

Yoga, expérience de la nature & wellness exclusif

Retraite d'été: 26 juin 2025 – 29 juin 2025
Retraite d'automne: 19 septembre 2025 – 22 septembre 2025

Jour 1 | Terre

16:00 Présentation des retraites, de l'hôtel et de l'heure du thé.
17:00 – 18:30 Pratique de yoga d'ouverture et méditation | Terre
19:30 Dîner dans un restaurant partenaire

Jour 2 | Eau

08.00 – 09.30 Yoga Vinyasa | Eau
10:00 – 11:00 Petit-déjeuner
11:30 – 16:00 Excursion en montagne (selon les conditions météorologiques et l'accessibilité), randonnée ainsi que pratique de méditation et de pranayama.
18:00 – 19:00 Yoga restauratif après la randonnée.
Soirée libre

Jour 3 | Feu

08.00 – 09.30 Dynamic Yoga Vinyasa | Feu
10:00 – 11:00 Petit-déjeuner
11:00 – 15:00 Temps libre pour explorer Zermatt, profiter du spa ou réserver un soin.
15:00 – 18:00 Randonnée vers notre plateforme secrète de yoga, méditation et yoga au feu avec le coucher du soleil.
19:30 Dîner dans un restaurant partenaire

Jour 4 | Air

08.00 – 09.30 Yoga Practice and Pranayama | Air
10:00 – 11:00 Petit-déjeuner
11:00 Check-Out
12:00 – 12:30 Méditation, cercle de clôture, temps de discussion et d'échange.
L'après-midi Possibilité de passer la journée à l'hôtel, salle de sport, spa, massage, explorer Zermatt.