

# RETRAITE VITALITÉ

## PAR KATY MISSON

**11 AU 13 JUILLET 2024**  
**VERBIER**



EN COLLABORATION AVEC



Plongez dans la tranquillité de Verbier  
et de ses paysages idylliques

UN RETOUR À L'ESSENTIEL



## JEUDI 11 JUILLET

- **Séance de 17h30 - 19h30 :**  
Méditation et pratique physique  
*Un retour à l'essentiel à travers une pratique douce et profonde, pour laver votre corps et votre esprit, et retrouver toute notre énergie vitale !*
- 



## VENDREDI 12 JUILLET

- **8h15 - 9h15 :**  
Méditation et pranayama (respiration)
- **10h00 - 11h30 :** Pratique physique  
Les fondations : Posture, centrage, compréhension du corps et mise en place de nouveaux mécanismes d'actions, permettant de vivre une meilleure expérience de soi.
- **12h00 :** Brunch à l'hôtel  
Écriture et intégration des mécanismes d'actions
- **13h00 - 17h00**  
Temps libre : marche, massage, Spa à l'hôtel, lecture et autre.
- **17h00 - 19h30 :**  
Séminaire + pratique physique  
suivit d'Yin Yoga et Méditation

*Vivez l'expérience d'un changement de conscience et repartez sur une nouvelle perception, guidée par les connaissances de Katy sur votre alignement et votre fonctionnement physiologique. Une séance spéciale sur la mâchoire, la langue, la respiration, y sera intégrée.*

- **19h30 :**  
Dîner végétarien à l'hôtel (Suggestion du chef)
- 



## SAMEDI 14 JUILLET

- **8h30 - 10h30 :**  
Mise en place d'un rituel de méditation, pranayama, pratique physique Intégration finale pour un nouveau départ
- **12h00 :** Brunch à l'hôtel

Séjour vitalité en chambre privée + pension complète :  
1041 CHF

Séjour vitalité en chambre partagée + pension complète :  
924 CHF

*Exclus dans la retraite: Transferts, taxe de séjours*



### **PAIEMENT ET CONDITIONS DE RÉSERVATION**

Prêt à commencer ce nouveau voyage?  
100% du montant total de la réservation doit être réglé  
dès confirmation par chaque participant.

Les demandes d'information complémentaires et/ou réservation doivent  
être envoyés à : [spa@experimentalchalet.com](mailto:spa@experimentalchalet.com)

Les demandes de dernière minute seront soumises  
à des restrictions de disponibilités.



### **POLITIQUE D'ANNULATION**

En cas d'annulation, un remboursement de 50% sera prévu pour les annulations  
effectuées jusqu'à 30 jours avant le début de la retraite.  
Malheureusement, aucun remboursement ne sera effectué après ce délai.

Nous apprécions votre compréhension.