

**DU 2 AU 4
OCTOBRE
2026**

WEEK-END YOGA ET RANDONNÉE

A CHÂTEAU D'OEX

LE PROGRAMME

VENREDI

Accueil en fin d'après midi (vers 16h-17h)

- Cercle d'ouverture
- Séance de yoga sur l'ancrage (2h)
- Souper

SAMEDI

- Collation + yoga dynamique (2h)
- Buffet de petit déjeuner
- randonnée guidée + méditation en plein air ou temps libre
- Yoga doux et relaxation (1h30)
- Souper

DIMANCHE

- Collation + yoga dynamique (2h)
- Buffet de petit déjeuner
- Cercle de clôture

Fin vers 13h30.

Prix : 600.-/pers. en ch. double
700.-/pers. en ch. individuelle

**2 nuits
déjeuner, collations et souper
4 cours de yoga
1 randonnée guidée
sauna**

avec Vanessa et Perrine



**Infos et réservations
076 434 80 50**

info@beherenow-yoga.ch

**WWW.BEHERENOW-YOGA.CH
WWW.LECOINSPORTSANTÉ.CH**