

Découvrez la :

Sérénité à travers le son & le mouvement

Retraite du 21 au 23 novembre 2025

avec Chris Schopfer Schütz

Lieu :

Ecolieu Ô Saveur de l'Instant

Rue du Thiellat 174

F-71500 Saint Usuge

Horaires :

Du vendredi 18h00 au dimanche 17h00

Participation :

- Enseignement : CHF 250.00 à verser à CrystalYoga
- Le paiement des arrhes de CHF 150.00 validera l'inscription définitive
- Options d'hébergement sur www.osaveurdelinstant.fr

Offrez-vous un moment de paix intérieure au coeur de la nature.

Cette retraite de yoga unique vous invite à explorer la connexion profonde entre le son et le mouvement.

Au programme :

- Séances de yoga pour harmoniser le corps et l'esprit
- Respirations pour libérer les tensions
- Pratiques de méditation et de Nidra avec des sons apaisants
- Chants pour une immersion totale

Que vous soyez débutant ou pratiquant avancé, cette retraite est ouverte à tous.

Venez découvrir comment le son peut vous aider à vous ancrer dans le moment présent et à cultiver votre sérénité intérieure.

Rejoignez-nous pour un voyage apaisant vers la sérénité !

www.crystal yoga.ch