

Retraite du 29 au 31 mai 2026

avec Chris Schopfer Schütz

## Lieu

Re-sources Jura  
Rue du Moulin 5 bis  
F-39600 Les Planches-  
Près-Arbois

## Horaires

Du vendredi 18h00  
au dimanche 17h00

[www.crystal yoga.ch](http://www.crystal yoga.ch)



## Participation à verser à Crystal Yoga

Enseignement :  
CHF 250.00

Hébergement :  
Entre euros 198.00 et  
288.00 (selon le choix  
de la chambre).  
Pour 2 nuits, en pension  
complète par personne.

Le paiement des arrhes  
de CHF 200.00 validera  
l'inscription définitive et  
ne sera pas remboursé  
en cas d'annulation.

## HARMONIE ENTRE LA LUNE & LE SOLEIL

Dans la sagesse ancestrale de l'Inde, nos corps sont des temples d'énergie, parcourus par des courants vitaux. Le long de notre colonne vertébrale s'élèvent les nadis, ces canaux subtils qui guident notre prana. Ida, le courant lunaire, et Pingala, le courant solaire, sont les piliers de notre équilibre. Quand ces deux forces opposées mais complémentaires s'unissent en parfaite harmonie, elles éveillent Sushumna, le canal central de l'éveil.

Rejoignez-nous pour une retraite immersive, où la danse du soleil et de la lune guidera chaque posture, chaque souffle. Libérez les blocages, trouvez la sérénité intérieure et rayonnez d'une énergie nouvelle, en parfaite harmonie avec le cosmos.

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

