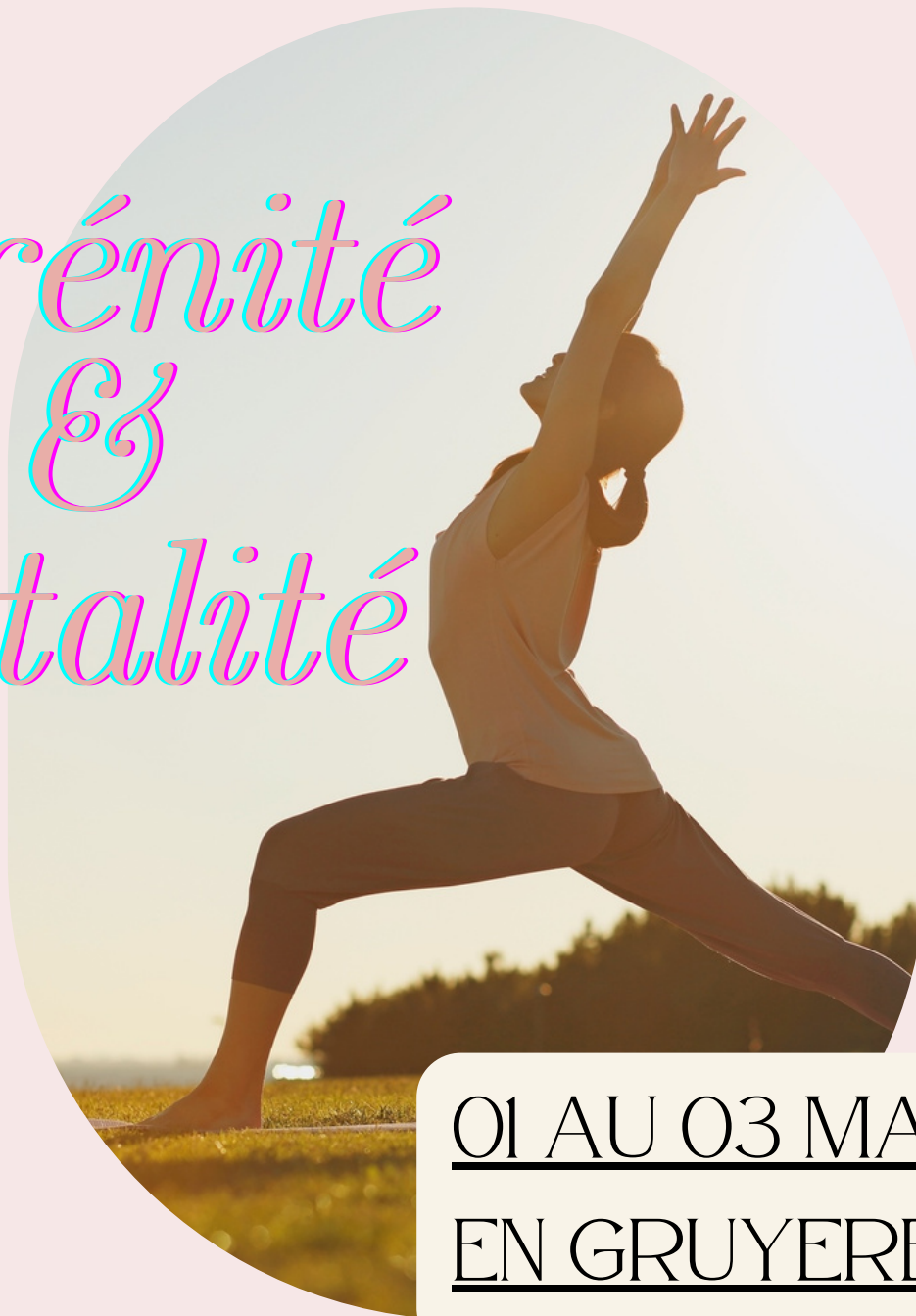


WEEK-END YOGA

*Sérénité
&
Vitalité*



01 AU 03 MAI 2026
EN GRUYERE

REVENIR À L'ESSENTIEL, SE RECONNECTER AVEC
SON CORPS, CALMER SON ESPRIT, ET OUVRIR
SON CŒUR À DE NOUVELLES POSSIBILITÉS.



sylvie@padma-ora.ch
+41 79 393 90 23



info@samatayogaflo.com
+41 79 417 52 65

RETRAITE DE YOGA

SÉRÉNITÉ & VITALITÉ

1er au 3 mai 2026 en Gruyère

Offrez-vous un week-end dédié à votre bien-être,
pour ralentir et vous ressourcer.

Cette retraite pour femmes vous invite à reconnecter avec votre corps, calmer votre esprit, et retrouver votre vitalité.

Sérénité et Vitalité

Dans un cadre paisible, pratiquez le Yin et le Hatha Yoga pour harmoniser votre corps et votre esprit. Lors de ces pratiques, vous serez accompagnées de techniques simples et accessibles (auto-hypnose, respiration, ...)
Ces moments de détente et de recentrage vous aideront à revenir à l'essentiel et à créer un équilibre intérieur durable.

Notre intention

Notre intention pour cette retraite est de vous accompagner dans cet espace de calme intérieur, d'alignement et de régénération. Vous repartirez avec des clés et des ressources pour cultiver cet état de bien-être au-delà du séjour.

Un Temps pour Vous

Prenez du temps pour vous ressourcer, faire une pause, et repartir avec une nouvelle énergie.

Venez vivre une expérience qui transformera votre quotidien.



Infos et inscriptions:

+41 79 393 90 23 (Sylvie)

+41 79 417 52 65 (Floriane)

sylvie@padma-ora.ch

info@samatayogaflo.com

Le lieu

Au cœur de la Gruyère, nous séjournerons dans une ancienne ferme d'alpage rénovée, ayant conservé toute son authenticité et son charme intime.



En pleine nature, c'est l'endroit parfait pour un week-end de ressourcement.

Les espaces extérieurs, propices à la détente, vous inviteront à profiter des moments libres pour vous prélasser, dessiner, lire, ou partir en balade.

Chaque salle et chaque recoin de ce chalet ont été pensés pour créer une ambiance apaisante et cocooning.



Tout au long du week-end, nous proposerons différentes pratiques, tant en intérieur dans une magnifique salle qu'en extérieur, afin de profiter pleinement de l'énergie de la nature.



Chaque salle et chaque recoin de ce chalet ont été pensés pour créer une ambiance apaisante et cocooning.

Le chalet offre 10 chambres pour un total de 16 personnes. Trois salles de bain.



Durant ce week-end

Différentes pratiques accessibles à tous :

- Hatha yoga
- Yin yoga
- Womb Yoga
- Bains sonores
- Moments méditatifs
- Cérémonie cacao (facultatif)

Temps libre : pour intégrer, se ressourcer et profiter de la nature, de la piscine ou du sauna.



***Possibilité de prendre un cacao sacré pour soutenir certaines pratiques selon les envies du moment.
Le cacao favorise la présence à soi, l'ancrage et l'ouverture du cœur.***

Sylvie Normand - Padma Ora



Padma Ora
Espace d'accompagnement
et de guidance énergétique
Sous ton cœur

Infirmière
Hypnothérapeute
Enseignante yin yoga, womb yoga, yoga kids
Facilitatrice cacao
Accompagnatrice au féminin
Passionnée et amoureuse de l'humain et de la nature
Reconnexion à son cœur et à son corps



Floriane Guillen - Samata Yoga Flo



Enseignante de Yoga certifiée :

- 500h Hatha yoga
- 50h Yoga Vinyasa
- 30h Warrior yoga (cardio yoga)
- 30h Pranayama
- 15h Ajustements du yoga
- 50h Perfect touch - Ajustement et Yoga Massage

Accompagnement à (re)connecter le corps et l'esprit; (re)trouver l'équilibre en soi et profiter pleinement de l'instant présent.



Retraite yoga Sérénité & Vitalité - mai 2026

Tarifs

CHF 550.— chambre double/triple (5 places)

CHF 590.— chambre simple (4 places)

CHF 40.— rabais earlybird jusqu'au 31 décembre 2025

Inclus :

- 2 nuitées chambre double/triple ou chambre individuelle
- Pension complète (repas végétariens, bio, de saison), tisanes et collations
- Accompagnement
- Piscine (selon météo)
- Sauna

Non-inclus :

- Déplacement
- Activités durant temps libre



Samata Yoga Flo

info@samatayogaflo.com

+41 79 417 52 65

Informations :



Padma Ora
Espace d'accompagnement
et de guidance énergétique

sylvie@padma-ora.ch

+41 79 393 90 23