

*Organisé par  
Padma Ora, Sylvie Normand  
Samata Yoga Flo, Floriane Guillen*

# Week-end Yoga au féminin

3 au 5 novembre 2023  
en Valais

# Retraite de yoga au féminin

— **INCARNER LA FEMME QUE VOUS ETES !**

Le temps d'un week-end, laissez s'exprimer la femme que vous êtes en se connectant à :

- la légèreté et la joie avec « la jeune fille »
- l'accueil et l'ouverture avec « la mère »
- la créativité et le feu intérieur avec « la femme sauvage »
- l'intériorité et l'écoute de soi avec « la femme sage »

Toutes ces facettes qui vivent en chaque femme, venez les explorer, les ressentir, leur permettre de s'exprimer dans votre corps, votre cœur et votre esprit et ainsi de les incarner dans votre vie quotidienne.



---

## LAISSER S'EXPRIMER SON « ETRE VRAI »

En incarnant la femme ancrée, spirituelle et épanouie qui sommeille en vous,

Cela vous permettra de cheminer dans la vie :

- plus légère
- ouverte
- à l'écoute
- confiante.



---

## SORORITÉ

Ce week-end sera rempli de moments de partage, de soutien.

Le non-jugement, l'authenticité, l'écoute et la bonne humeur seront les valeurs clef de cette retraite entre femmes.

Afin de proposer un espace et un accompagnement de qualité, nous ouvrons ce séjour à 10 femmes.





# Durant ce week-end

---

Différentes pratiques accessibles à tous :

- Hatha yoga
- Yin yoga
- Wong Yoga
- Bains sonores
- Moments méditatifs

Temps libre : pour intégrer, se reposer,  
profiter de la nature environnante.

*Possibilité de prendre un cacao sacré pour soutenir certaines pratiques  
selon les envies du moment.*

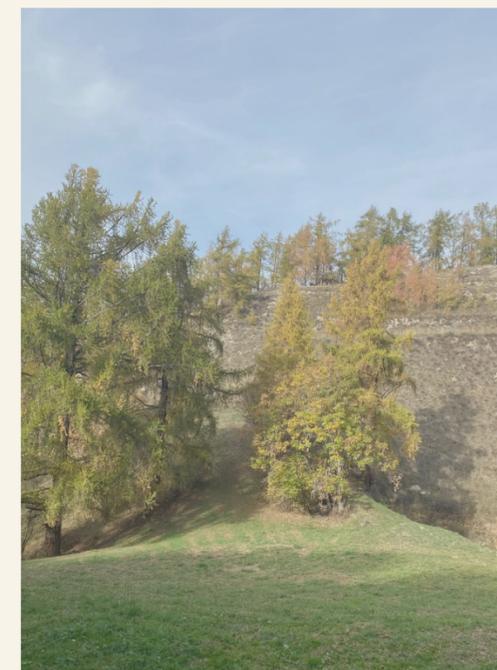
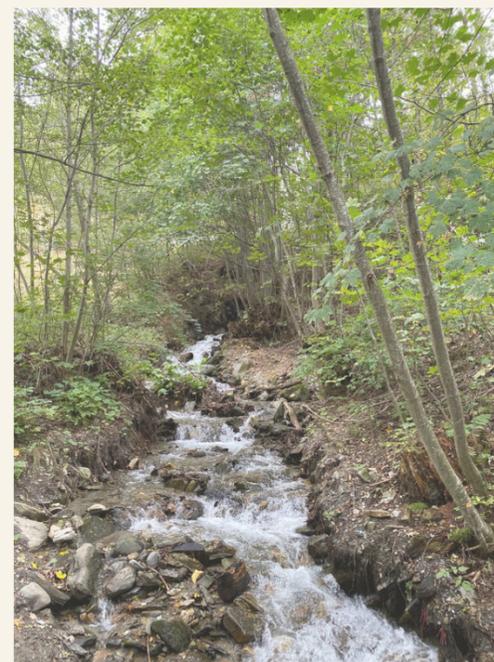
*Le cacao favorise la présence à soi, l'ancrage et l'ouverture du cœur.*



# Lieu du séjour

Au «Chant du Torrent »  
Haute-Nendaz

Auberge de plusieurs chambres double (certaines avec salle-de-bain privatives), une magnifique salle pour nos pratiques avec vue sur les montagnes; à quelques pas de la nature.



# Hatha yoga

Équilibre entre force physique  
et mentale

Le mot sanskrit « Hatha » vient de HA (soleil) -THA (lune) et signifie l'union du jour et de la nuit, l'union des opposés...

Hatha Yoga signifie « yoga d'effort » et concerne principalement l'éveil spirituel par les postures correctes (āsana), la discipline du souffle (prāṇāyāma) et la méditation (dhyāna).

Cette pratique équilibre le corps et l'esprit; apporte vitalité corporelle comme mentale, libère les tensions physiques et psychiques, ancre dans le moment présent, permet de se reconnecter en Soi.

# Yin yoga

Ode à la lenteur

Une pratique douce et harmonisante qui permet d'aller libérer en profondeur, les tensions, émotions accumulées dans nos tissus conjonctifs à travers des postures simples maintenues plusieurs minutes.

En pratiquant ainsi, on va stimuler les méridiens, ce qui permet à l'énergie de mieux circuler en nous.

Le yin yoga est une pratique qui permet de calmer le système nerveux en profondeur et apporte une grande détente et calme intérieur.



# Womb yoga

Yoga de l'utérus

Une pratique qui va nous permettre de reconnecter à notre ventre, faire bouger les mémoires grâce à différents mouvements, pour les libérer.

Cette pratique renforce notre base, notre ancrage, notre lien à la Terre, à notre Terre intérieure.

# Moments méditatifs

bains sonores - méditations - temps pour soi

Des moments pour intégrer en douceur.

Prendre soin de son esprit, retrouver son centre et se connecter à son coeur.



## Sylvie Normand - Padma Ora

Infirmière

Hypnothérapeute

Femme initiatrice de connection à sa nature et à la nature

Enseignante yin yoga, womb yoga, yoga kids

Facilitatrice cacao

Femme au service du vivant

Accompagnatrice au féminin

Passionnée et amoureuse de l'humain et de la nature

Reconnexion à son coeur 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.



Toutes deux, sont passionnées et amoureuses de l'humain et de la nature qui les entoure.



# Tarifs

CHF 540.-

early bird jusqu'au 15 août 2023 : CHF 470.-



## Inclus :

- 2 nuits en chambre double ou triole
- Pension complète (repas végétariens, bio, de saison), tisanes et collations
- Accompagnement

## Non-inclus :

- Déplacement
- Activités durant temps libre

## Informations et inscriptions :

[samatayogaflo@hotmail.com](mailto:samatayogaflo@hotmail.com)

+41 79 417 52 65

[sylvie@padma-ora.ch](mailto:sylvie@padma-ora.ch)

+41 79 393 90 23