

# WEEK-END YOGA



*Sérénité  
&  
Vitalité*

DU 2 AU 4 MAI 2025  
EN GRUYERE

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



Padma Ora  
Espace d'accompagnement  
et de guidance énergétique

*Séjour ton cœur ...*

[sylvie@padma-ora.ch](mailto:sylvie@padma-ora.ch)  
+41 79 393 90 23



Samata Yoga Flo

[samatayogaflo@hotmail.com](mailto:samatayogaflo@hotmail.com)  
+41 79 417 52 65

# RETRAITE DE YOGA

## SÉRÉNITÉ & VITALITÉ

2 au 4 mai 2025 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)

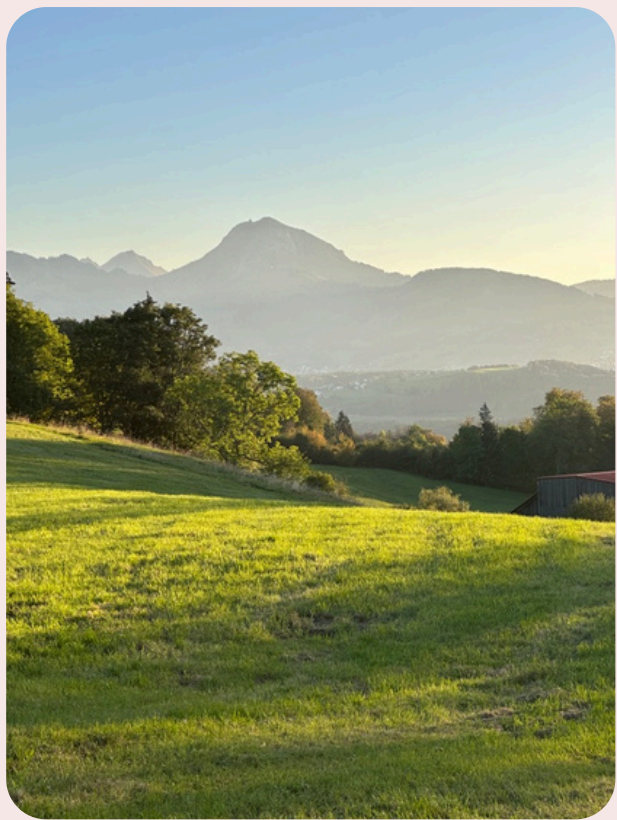
+41 79 417 52 65 (Floriane)

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

[samatayogaflo@hotmail.com](mailto:samatayogaflo@hotmail.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
- Wong Yoga
- Bains sonores
- Moments méditatifs
- Cérémonie cacao (facultatif)

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.***

## Sylvie Normand - Padma Ora



Padma Ora  
Espace d'accompagnement  
et de guidance énergétique

Sous son cœur

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



Samata Yoga Flo

## 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.



# Tarifs

CHF 550.– chambre double

CHF 590.– chambre simple (4 places)

*CHF 40.– rabais earlybird jusqu'au 31 décembre 2024*

## Inclus :

- 2 nuits en chambre double ou simple (supplément de 40.– pour la chambre simple)
- Pension complète (repas végétariens, bio, de saison), tisanes et collations
- Accompagnement

## Non-inclus :

- Déplacement
- Activités durant temps libre



Samata Yoga Flo

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

+41 79 417 52 65

## Informations :



Padma Ora  
Espace d'accompagnement  
et de guidance énergétique

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

+41 79 393 90 23



## INSCRIPTION

Week-end Yoga en Gruyère  
02 au 04 mai 2025



**A COMPLÉTER, SIGNER ET RETOURNER À [samatayogaflo@hotmail.com](mailto:samatayogaflo@hotmail.com) ou [sylvie@padma-ora.ch](mailto:sylvie@padma-ora.ch)**

Nom, Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Adresse complète : \_\_\_\_\_

Tél portable : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Personne de contact en cas d'urgence : \_\_\_\_\_

### **Droit à l'image**

Je soussigné(e) : (*entourez ce qui convient*)

1. Autorise

2. N'autorise pas

à me faire photographier/ filmer en tant qu'élève pour promouvoir les événements de Samata Yoga Flo et Padma Ora.

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

### **DÉCHARGE**

En participant à ce week-end, vous attestez que votre état de santé physique et mentale vous permet de participer aux cours de yoga. Vous vous engagez à informer les organisatrices, si vous êtes enceinte, vous avez des soucis de santé, si vous avez subi une opération dans les 6 mois précédant la retraite, si vous souffrez d'une maladie physique ou mentale, ou si vous avez des intolérances alimentaires. Dans tous ces cas, il est nécessaire d'avoir un avis médical pour s'assurer qu'il n'est pas contre-indiqué de pratiquer.

Vous demeurez entièrement responsable de votre pratique, de votre sécurité et de votre bien-être. La responsabilité de prendre une posture ou non, de la garder ou d'en sortir, vous revient. Vous êtes tenu/e d'être en possession d'une assurance responsabilité civile, et de toute assurance individuelle privée couvrant les risques de dommages susceptibles d'être causés ou encourus. Les organisatrices

déclinent toute responsabilité en cas d'une éventuelle complication de votre état physique et de votre santé, en cas d'accidents, de blessures physiques ou mentales pendant ou après la retraite et ne sera pas tenue responsable de :

- a) tout dommage ou préjudice corporel ou matériel résultant de la participation ou l'utilisation des installations pendant la retraite ou des déplacements liés à la retraite
- b) vol, dommage ou perte de biens personnels

### **TARIFS ET PAIEMENT**

CHF 510.00 (chambre double) **jusqu'au 31 décembre 2024** et ensuite **Tarif normal : CHF 550.00 \***

CHF 550.00 (chambre simple – 4 places !) **jusqu'au 31 décembre 2024** et ensuite **Tarif normal : CHF 590.00 \***

(inclus : repas végétariens, bio, de saison, tisanes et collations, 2 nuits en chambre double ou simple, accompagnement)

**A la réservation, un acompte de CHF 250.-- est à verser** sur le compte ci-dessous en notant votre nom et « w-end Yoga Mai 2025 ».

Banque Raiffeisen : IBAN CH72 8057 2000 0222 2942 8  
Sion & Région Sylvie Normand  
Padma Ora, 1963 Vétroz / Valais (Suisse)

**Le solde est à verser au plus tard d'ici au 1er mars 2025.**

### **ANNULATION** (*il existe des assurances annulation, renseignez-vous*)

L'acompte n'est pas remboursable.

En cas d'annulation de votre part dans un délai inférieur à 20 jours avant le début du week-end, le montant restant ne sera pas remboursé (possibilité de transmettre votre place à quelqu'un d'autre).

En cas d'absence à la retraite, aucun remboursement ou échange ne seront effectués. Toute retraite commencée et interrompue ne sera pas remboursée.

### **CONFIRMATION DE SÉJOUR**

Un minimum de 8 personnes est nécessaire que ce week-end yoga ait lieu.

Si le nombre minimum de participants n'était pas atteint, le montant du séjour vous serait remboursé intégralement.