

Re-Connexion S

DU LUNDI AU VENDREDI
5 JOURS - ALL INCLUSIVE

Profitez d'un lieu chaleureux

& propice au ressourcement, proche de la nature

Savourez une cuisine diététique locale

agrémentée de plantes sauvages, qui saura surprendre vos papilles
tout en prenant soin de vous

Laissez-vous porter

par une équipe dynamique, créative
& enthousiaste pour vous servir

Bénéficiez de cours journaliers

de yoga / qi gong

Découvrez nos ateliers

de cuisine, calligraphie, plantes sauvages

Idéal pour le télétravail

équilibre travail-repos, possibilité d'utiliser une de nos salles pour
suivre vos visio-conférences dans le calme

PROGRAMME QUOTIDIEN

lundi matin, accueil dès 09:00

07:30 - 09:30	Petit déjeuner
Matinée	Cours de Yoga ou de Qi Gong (1 heure)
12:00 - 14:00	Repas sauvagement local
Après-midi	Ateliers découvertes (2 heures)
Dès 17:00	Cours de Yoga ou de Qi Gong (1 heure)
19:00 - 20:30	Repas sauvagement local

la journée de vendredi se termine à 16:00

DÉTAIL DE L'OFFRE

- Hébergement
- Pension complète
- 8 Cours de Yoga et de Qi Gong
- Ateliers découvertes

Chambre double	CHF 897.-
Chambre individuelle	CHF 1'197.-

ACTIVITÉS ATELIERS DÉCOUVERTES



COURS DE YOGA

avec Marianne Larochelle

Cumule plusieurs formations de yoga (Hatha, Yin, Pranayama, Yoga nidra, Vinyasa, prénatal, etc.). Elle pratique et étudie le yoga depuis une vingtaine d'années.



COURS DE QI GONG

avec Luisa Schellenbaum
ou Mary-Claude Chaudet

Luisa est née et a grandi en Italie où elle a suivi des études en Biologie, elle a travaillé dans la recherche scientifique pendant une dizaine d'années avant de se consacrer aux arts énergétiques chinois. Elle enseigne le Qi Gong depuis 2007.

Mary-Claude pratique le Tai Qi de l'école de la Voie Intérieure depuis 22 ans et l'enseigne depuis 13 ans. Elle pratique également le Qi Gong de la Grande Ourse depuis 10 ans avec une formation continue au Centre Ming Shan.



À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES

avec Pierre Delange

Mémorable cuisinier, Indiana Jones de la cueillette, roi de la blague. Il vous parlera des plantes sauvages locales et vous accompagnera en balade selon la météo et les envies...



INITIATION À LA CALLIGRAPHIE

avec Lina Ma

Enseignante de Chinois, traductrice et animatrice culturelle, elle vous fera découvrir les bases de la calligraphie chinoise. Miss patience, qui ne désespère pas de pouvoir parler, un jour, en chinois avec l'équipe.



ATELIER DE CUISINE

avec Judith Baumann

Danseuse étoile de la cuisine, fée des jardins, tourbillons d'idées et mère des dragons du chaos créateur.



CERCLE DE FERMETURE

avec Marianne Larochelle

Elle vous propose un rituel pour se reconnecter avant de se quitter

BONUS

pour les trois premières inscriptions de chaque semaine

1 séance d'Equilios
+ 1 Cour Fleurie

ACTIVITÉS EN OPTION

places limitées prendre rdv dès l'inscription - hors forfait

- Ming Shan Digital Experience
- Massage
- Séance d'acupuncture
- Séance d'Audiovitality®
- Séance d'Equilios®

POUR UNE INFORMATION COMPLÈTE, VEUILLEZ CONSULTER NOTRE SITE
WWW.MINGSHAN.CH/RETRAITES