



# RANDO YOGA EN VALAIS (SUISSE)

**Du 14 au 17 septembre 2023**

**Avec accompagnateurs expérimentés & Professeure de yoga sourde**

4 jours et 3 nuits

### JOUR 1 - 14 SEPTEMBRE

Rendez-vous au chalet.

Conférence : Présentation et histoire du Yoga et de la culture indienne.

Yoga doux - Méditation - Pranayama. Repas du soir.

### JOUR 2 - 15 SEPTEMBRE

Yoga à jeun.

Petit-déjeuner.

Randonnée avec différents niveaux. Pique-nique.

Yin Yoga - Méditation - Pranayama. Dîner à Sion.

Projection sur le film documentaire avec Alfredo Corrado (Etats-Unis)  
au foyer des sourds « Clair'S »

### JOUR 3 - 16 SEPTEMBRE

Yoga à jeun.

Petit-déjeuner.

Yoga Hatha. Randonnée avec différents niveaux. Pique-nique.

Yoga doux/méditation - Pranayama.

Dîner raclette valaisanne

### JOUR 4 - 17 SEPTEMBRE

Petit-déjeuner.

Yoga Hatha et petite promenade.

Repas du midi au restaurant du barrage de Tseuzier.

PROGRAMME



## UN LIEU MAGIQUE ! 100% EN LANGUE DES SIGNES

(Professeure de yoga sourde : Odile Loiseau).

Un séjour yoga et randonnée à la montagne en Suisse  
au chalet près du lac de Tseuzier

Véritable pause dans le temps, ce bol d'oxygène alterne  
randonnée et yoga. Idéale pour reconnecter le corps et l'esprit  
et faire le plein d'énergie.

L'art de vivre en pleine conscience, de prendre le temps,  
d'observer, de ressentir, de bien respirer, d'exister !

**RENDEZ-VOUS : JEUDI 14 SEPTEMBRE 2023**

16h00 au chalet des Rousses  
(route du Rawyl, à Ayent, à 20 km de la gare de Sion)

**DEPART : DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023**

14H00 Fin de la sortie. Retour à domicile





## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le voyage aller et retour en voiture
- Les assurances annulation, accident et rapatriement
- Les dépenses personnelles
- Les frais de dossier (35CHF)
- Les boissons

## LE PRIX COMPREND

- Le logement de 3 nuits dans un chalet à 1767 mètres d'altitude
- La pension complète :  
Le petit-déjeuner, le repas du midi avec pique-nique (vendredi et samedi), le repas du soir
- Le repas du dimanche midi au restaurant
- Le cours de yoga en langue des signes
- La gestion du groupe par 2 accompagnateurs de l'Association S5 durant tout le séjour
- L'animation des soirées

Renseignements et réservation : [culture@s-5.ch](mailto:culture@s-5.ch)

Professeur de yoga : Odile Loiseau

Accompagnateurs : Thomas Von Dincklage et Pierrot Auger-Micou de l'Association S5 - 2 bis chemin de Vincy - 1202 Genève

Prix : 550 CHF (tout compris avec le yoga) ou 480 CHF (sans yoga) avec acompte obligatoire (possible de payer en plusieurs fois).

Paiement : 150 CHF d'acompte à la réservation et les 400 CHF restants avant le 30 juillet 2023

Délai d'inscription : avant le 30 juin 2023

Nombre de participants maximum : 16 à 20 personnes maximum - Par ordre d'inscription

*L'association S5 décline toute responsabilité en cas d'accident. Vous devez être assurée personnellement contre les accidents. (Attestation d'assurance exigée)*



s-5.ch