



WEEK-END DE PENTECÔTE DU 22 AU 25 MAI 2026

LE DEHORS ET LE DEDANS

Explorer le mouvement Yang expressif, d'extériorisation et son complément Yin réceptif, d'introspection.

À travers diverses pratiques énergétiques proposées: méditation, Do In, auto-massage, étirements des méridiens, qi gong, shiatsu, mandalas...

& balades au gré des envies... Ressourcement et respiration dans la beauté des mélèzes, avec l'accueil 4 étoiles du Beau Site et sa cuisine végétale délicieuse.

INFOS

Du vendredi 18h au lundi 14h

Possibilité de pratique libre lundi 14h-17h

Programme alterné méditation, pratiques, grande pause l'après-midi, détails suivront...

PENSION 3 JOURS / 3 NUITS:

Hotel pension Beau Site, Chemin Dessus Martigny
<https://chemin.ch/hotel-beau-site>

Buffet pension complète + salle, animation, taxe de séjour, TTC

Chambre multiple	CHF 600 pp
Chambre double	CHF 650 pp
Chambre individuelle	CHF 770 pp

Séances shiatsu individuelles sur inscription, 140.-

Votre versement confirme votre inscription!

Arrhes 250.-

Solde de la totalité avant le séjour

50% retenus en cas de désistement dès le 13.04.26

100% dès le 01.05.2, sauf remplacement si liste d'attente

Valérie Queloz

www.shiatsu-coeur-a-corps.ch

TWINT 076 433 11 13

IBAN CH17 0900 0000 1775 9277 5