

*Une retraite pour
habiter le souffle,
laisser circuler
l'essentiel
et déposer
ce qui n'a plus
lieu d'être*

*souffle
d'automne*

**Expérience du
10 AU 12 OCTOBRE 2025**

espace
entre ciel & terre

ELLE VOUS ACCOMPAGNE

Stéphanie Aulestia est professeure de yoga certifiée depuis une trentaine d'années, également formée en méditation de pleine conscience, Do-In, hypnose ericksonienne et sons vibratoires.

Passionnée par le lien entre le corps, le souffle et les émotions, elle propose une approche holistique, sensible et créative. Inspirée par la nature, l'énergétique chinoise et une écoute fine du vivant, sa pratique invite à un retour à soi tout en douceur, dans le respect des rythmes de chacun.

Elle anime des retraites et formations en yoga, Do-In et pleine conscience en Suisse et à l'étranger.

Pour en savoir plus :

<https://zenenergy.net/>



PROGRAMME

Vendredi 10 octobre

Arrivée dès 15h00
Première pratique de Yin Yoga pour se déposer en douceur
Repas du soir
Yoga Nidra

Samedi 11 octobre

Marche silencieuse (si la météo le permet)
Do-In puis méditation guidée
Yoga fluide
Brunch
Temps libre, spa, piscine, sauna, hammam
Pratique de Yin Yoga et relaxation
Repas du soir
Cercle de fin de journée et Yoga Nidra

Dimanche 12 octobre

marche silencieuse (si la météo le permet)
Do-In puis méditation guidée
Yoga fluide
Brunch
Cercle de fermeture

INFORMATIONS

Votre séjour comprend les nuitées en hébergement selon votre choix.

Les repas du soir et brunchs avec une cuisine de qualité, fraîche, végétarienne, bio et locale

Thé, café et friandises maison à disposition

Les pratiques et enseignements durant tout le séjour et l'accès à l'espace bien-être le samedi après-midi.

JuraPass donnant libre accès aux transports publics durant votre séjour

Tarifs

Chambre individuelle CHF 890.-

Chambre double CHF 790.-

Infos et inscriptions

Espace entre ciel & terre

Route principale 92

CH - 2857 Montavon

www.espace-ciel-terre.ch

info@espace-ciel-terre.ch

032 426 55 55