

ESCAPADE EN VALAIS & YOGA
HOTEL BALANCE A SALVAN LES MARECOTTES - VALAIS - SUISSE
DU 09 JUIN AU 12 JUIN 2016
A partir de € 440.- par personne

Sans aller trop loin et sans partir trop longtemps, retrouver calme, sérénité et harmonie en se tournant vers la pleine nature et l'authenticité d'un véritable village de montagne dans les alpes valaisannes.

Laissez-vous porter, tout est organisé pour vous au cours de ce séjour !

Salvan et son hameau, Les Granges

Situé dans la vallée du Trient, surplombant la plaine du Rhône et la ville de Martigny, Salvan et, plus précisément le hameau des Granges, demeure un vrai village de montagne avec toute son authenticité. Nature préservée et environnement exceptionnel, panorama magnifique sur les Alpes, gorges naturelles, sauvages et mystérieuses font de cette région une destination toute appropriée pour « un retour aux sources ».

Hôtel Balance

Au hameau des Granges, l'hôtel Balance, écologique et non-fumeur, offre une ambiance chaleureuse et conviviale. Le bâtiment construit en 1899, entièrement rénové selon les critères de l'architecture biologique, offre 21 chambres, confortables, toutes différentes les unes des autres mais respectant le style montagnard. L'hôtel est très facilement accessible par train au départ de Genève.

Concept végétarien et bio

A l'hôtel Balance, la cuisine, végétarienne, n'utilise que des produits de saison, de haute qualité, certifiés 100 % bio ; elle est parfumée aux herbes aromatiques fraîchement cueillies dans le jardin. Les produits d'origine animale tels que le lait ou le fromage ne sont envisageables qu'au petit-déjeuner.

Petit jardin « de curé » pour les herbes aromatiques et médicinales : romarin, mélisse, marjolaine, camomille, thym.....

Collecteurs solaires d'eau de pluie pour la production d'eau chaude, panneaux photovoltaïques pour l'électricité....

Quant à la piscine, biologique, elle est sans chlore et sans ozone mais très colorée grâce aux nénuphars et autres plantes.

Activités

A l'hôtel : bibliothèque, ping-pong, piscine biologique, sauna, hammam, shiatsu, massages (sur réservation) et farniente.

Aux environs : rando, sentier didactique forestier de La Balance, expositions à Martigny, musée de l'automobile, musée Marconi, zoo alpin des Marécottes, bains thermaux de Lavey-les-Bains.

Yoga et méditation

Le yoga proposé par Omkar est le hatha-yoga intégral traditionnel qui s'inscrit dans la lignée de Swami Sivananda et Swami Vishnu-Devananda, deux grands maîtres de yoga du XXème siècle. Cet enseignement vise l'union de la personne dans ses dimensions physique, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle, par une méthode progressive et complète de pratiques corporelles et mentales. 5 séances de yoga précédées d'un exposé théorique et 2 soirées de méditation sont proposées.

Que vous soyez débutant-e ou d'un niveau avancé, vous vivrez une expérience forte : les cours seront adaptés pour convenir à tous les niveaux, le yoga étant un voyage intérieur et un apprentissage continu.

françoise comte

votre partenaire thalasso & spa

orientation, conseil & organisation



SATYA

Mon bonheur assuré par le yoga



PROGRAMME

Jeudi 09 juin - GENEVE / LES MARECOTTES

- Arrivée en fin de journée
- Dîner & nuitée

Vendredi 10 juin et samedi 11 juin - SALVAN

- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Petit-déjeuner
- Matinée libre
- Déjeuner
- Après-midi libre
- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Dîner à l'hôtel
- Méditation guidée
- Nuitée

Dimanche 12 juin - SALVAN

- Petit-déjeuner
- Séance de yoga et exposé (01h45)
- Matinée libre
- Déjeuner
- Départ

Forfait 3 nuits/3 jours comprenant :

- 3 nuits en demi-pension (hors boissons)
- 3 déjeuners/buffet (potage, salade, plat chaud)
- 5 séances de yoga de 01h45
- 5 exposés théoriques sur le yoga
- 2 séances de méditation guidée en soirée

€ 490.- par personne en chambre double avec lavabo (salle de bain à l'étage)

€ 555.- par personne en chambre individuelle avec lavabo (salle de bain à l'étage)

€ 555.- par personne en chambre double avec salle de bain

€ 645.- par personne en chambre individuelle avec salle de bain

Tarif réduit : déduire € 50 ;- des tarifs ci-dessus

Suppléments sur le forfait ci-dessus :

- Train Genève/Les Marécottes/Genève via Martigny et transfert Gare Les Marécottes/Hôtel Balance/Gare Les Marécottes, prix indicatif en 2^{ème} classe et plein tarif : € 100
- Frais de traitement de dossier : € 50.- par dossier

Conditions :

- Réunions d'information les mercredis 11 novembre, 27 janvier et 06 avril à 19h30 à Odalys - Ferney-Voltaire
- Réservations lors des réunions d'information ou avant le 30 mars 2016. Sur demande, au-delà de cette date
- Départ garanti à partir de 8 personnes
- Réservations à effectuer par mail ou téléphone à Françoise Comte - coordonnées ci-dessous ou sur le site de Satya
- Frais d'annulation :
 - o de l'inscription à 60 jours du départ : 30 % du coût du voyage
 - o de 59 à 30 jours du départ : 60 % du coût du voyage
 - o de 29 jours au départ et non présentation : 100 % du coût du voyage

Programme établi le 14 sept. 2015 sur la base de 8 personnes et selon les tarifs connus à ce jour (en CHF), pour un départ le 2016. Réajustement du tarif en fonction des éventuelles hausses du CHF.

Pour toute autre réservation : séjour plus long ou plus court, prix et informations sur demande.

françoise comte votre partenaire thalasso & spa

3, rue du Levant | F - 74100 Annemasse | tél. +33 4 50 92 97 44 | mobile +33 6 08 98 20 27

www.francoise-comte-thalasso-spa.fr | info@francoise-comte-thalasso-spa.fr

Siret 482 671 997 00021

en collaboration avec

