



PROGRAMME

"LESS IS MORE"

du 7 au 9 décembre 2018

Hôtel Roc et Neige à Château d'Oex

Avant que le tourbillon de la fin d'année nous entraîne dans les multiples préparatifs et organisations, nous déposerons nos bagages au pied des douces montagnes de l'Oberland bernois* et nous inspirerons de leur sagesse tranquille.

Le temps d'un week-end, nous ferons, dirons, bougerons, mangerons, penserons MOINS et MIEUX.

Dans une bulle de calme et de quiétude, nous nous allégerons de certains bagages inutiles, lâcherons au passage quelques angoisses, déferons peut-être de petites (ou grandes) habitudes qui nous entravent ...

Nous irons respirer l'air frais et nous ouvrir à cette nature solide et inspirante. Il y aura bien sûr quelques petits défis au programme, histoire de se sentir bien vivant ...

Programme :

Vendredi soir : installation, dîner de bienvenue, premières graines de silence ...

Samedi : Méditation de bon matin, petit déjeuner, pratiques Yoga & Coaching, déjeuner, balades en plein air, dîner, Yoga Nidra.

Dimanche : Réveil en douceur des corps et des esprits, petit déjeuner, pratiques Yoga & Coaching, déjeuner d'au-revoir et récoltes personnelles ...

Tarif : CHF 670.-

Inscriptions :

sur le site www.pafh.ch - au moyen du formulaire
ou par email à perrine.&.annika@pafh.ch

* Hôtel Roc et Neige - Château d'Oex

Nous nous réjouissons de partager des moments
Parfaitement Audacieux Fun & Happy !

Perrine & Annika

Perrine Fenal

m: +41 - (0)79 - 412 73 68
perrine@pafh.ch

Annika Hjelm

m: +41 - (0)79 - 249 51 00
annika@pafh.ch