

Une parenthèse pour revenir à l'essentiel

WEEK-END YOGA & NATURE · 13 - 15 NOVEMBRE 2026

À l'approche de l'hiver, un temps pour ralentir, respirer et se recentrer.

ARRIVÉE 18 H · DÉPART 17 H

L'ESPRIT DE CETTE ÉDITION

Trois jours pour associer yoga, respiration, méditation, relaxations sonores, forêt, conscience du vivant et alimentation végétarienne. Une expérience sans recherche de performance, ouverte aux débutants comme aux pratiquants.

LE DÉROULÉ

Trois temps, une expérience

13

Vendredi · Faisons connaissance

Accueil à 18 h · Installation · Dîner bio · Méditation guidée

14

Samedi · Laissons-nous porter

Respiration · Bain de forêt · Marche afghane · Plantes sauvages · Yoga du Cachemire · Bols chantants · Méditation

15

Dimanche · Soyons conscients

Yoga Nidra · Lactofermentation · Yoga du Cachemire · Carillons Koshi · Bain de Gong · Clôture · Départ à 17 h

LES 5 PILIERS

Bien-être

Yoga, méditation, relaxations sonores

Nature

Forêt, marche, bain de forêt

Alimentation

Cuisine bio végétarienne

Découvertes

Art de Vivre, Conscience du Vivant

Lien humain

6 à 12 participants, repas partagés

LES INTERVENANTES



Odile Bernard

Yoga & relaxations sonores



Catherine

Cuisine & plantes



Ghislaine Renaud

Accueil & hospitalité

Ralentir · Respirer · Se reconnecter · Partager

6 à 12 participants · Gîte entièrement privatisé · Repas partagés · Tous niveaux

FORMULE TOUT COMPRIS

370 €

Acompte de 110 €
à l'inscription

Hébergement (gîte privatisé)

Petits-déjeuners & 4 repas bio

Toutes les activités · Tout le matériel

INSCRIPTION & CONTACT

06 88 62 98 22

info@gitedes3suissesses.com

gitedes3suissesses.com/parentheses

68 rue de l'Église · 88170 Saint Paul

Vendredi 13 : arrivée à 18 h

Dimanche 15 : départ à 17 h



Scannez pour vous inscrire

Le monde va vite. Nous avons choisi de ralentir.

LES PARENTHÈSES DU GÎTE · ÉDITION D'AUTOMNE