



IMMERSION YOGA à St George VD  
WEEK-END EVASION à 15min de Gland  
Du vendredi 2 au dimanche 4 mai 2025

[www.m-corporelle.ch](http://www.m-corporelle.ch)

TARIF EARLY BIRD : à partir de 450.-\*  
avant le 31 décembre



# PROGRAMME

## Vendredi

- A partir de 17h00 Accueil et répartition des chambres,
- 18h30 à 20h00 **Yoga Vinyasa**
- 20h30 souper
- 21h30/ 22h30 **Yin Yoga** et mantras

## Samedi

- Dès 8h30 Méditation guidée
- 9h00 à 11h00 **Pranayama / Vinyasa**
- 11h00/12h00 Découverte **danse libre**
- 12h30 à 14h00 brunch et temps libre

- 14h00 Randonnée de 3h
- 17h00 à 18h00 Temps libre
- 18h00 à 19h00 Atelier **thaï massage yoga** récupération des jambes
- 19h30 souper introduction de la Méditation de pleine conscience.
- 20h30 /22h voyage sonore Avec la participation de 2 musiciens professionnels !

## Dimanche

- Dès 9h00 Méditation guidée
- 9h30 à 11h00 Pranayama **yoga flow**
- 11h30 brunch et clôture de l'immersion 15h00 temps libre
- A 15h00, option une balade, avec le Ranch Zangalisa

## INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

info@m-corporelle.ch 079 690 98 46

