

Randonnée & Yoga

Jours

2

Altitude max.

2100m

Niveau

Facile

Taille du groupe

Limité à 8 participants

Pays

Suisse

Région

Oberland bernois

HÉBERGEMENT

Swiss Alpine Lodge

Activité principale

Yoga

Activité secondaire

Randonnée

Repas

Tous les repas principaux

Expérience

- Expérience de 2 jours au coeur des Alpes bernoises
- Max 8 participants
- 3 séances de yoga pour tous les niveaux (pas de pré-requis nécessaire)
- Nuitée dans une auberge alpine authentique supérieure

Points forts

- 2 journées de **relaxation & aventure**
- Fabuleuse expérience pour **refaire le plein d'énergie** et de vitamine D
- **Avec Andrea Sherpa-Zimmermann & Valerie Horyna**
- **Pas besoin d'être un expert en yoga**
- **Petit groupe**

Description

Refaites le plein d'énergie dans les Alpes bernoises!

Fatigué ? Vous avez besoin d'une pause dans votre vie quotidienne ? Fermez les yeux et respirez l'air frais de la montagne !

WILD YAK EXPEDITIONS vous propose un week-end énergisant dans les Alpes bernoises. Découvrez les sentiers de montagne au coeur de l'Oberland bernois et détendez-vous lors des différentes séances de yoga, spécialement sélectionnées pour vous.

Laissez-vous inspirer et rentrez chez vous avec une nouvelle énergie !

Contactez-nous pour toute information complémentaire. Nous serons ravis de vous conseiller par téléphone ou email.

Programme

▪ Jour01

Zweisimmen - Swiss Alpine Lodge - Gstaad

Commencez votre première session yoga du matin peu après votre arrivée individuelle et votre enregistrement au Alpine Lodge. Puis préparez-vous pour votre aventure de la journée.

Imprégnez-vous des paysages magnifiques et authentiques de l'Oberland bernois en vous rendant au célèbre village de montagne de Gstaad. Des vrais clichés suisses... mais si agréables. A un certain moment, nous faisons une pause bien méritée pour profiter du déjeuner surprise WILD YAK, avant de revenir à Zweisimmen en train.

De retour au lodge, préparez-vous pour votre séance de yoga du soir.

▪ Jour02

Swiss Alpine Lodge - Randonnée

Profitez de votre première séance de yoga de la journée avant un copieux petit déjeuner montagnard. Après votre première journée de randonnée, découvrez de nouveaux sentiers au coeur de cette belle région des Alpes suisses.

Pour celles et ceux qui souhaitent se détendre un peu plus dans ce cadre paisible, il y a la possibilité de rester à l'hôtel et de prendre un peu de temps pour soi...

Prestations de WILD YAK

- Organisation de votre séjour par WILD YAK
- 1 nuit en chambre supérieure au Swiss Alpine Lodge
- Tous les repas principaux
- Access au wellness & Spa du Swiss Alpine Lodge
- 3 séances de yoga avec Valérie
- 2 randonnées avec Andrea
- Toutes taxes comprises

Logistique

PHILOSOPHIE DE WILD YAK EXPEDITIONS

WILD YAK EXPEDITIONS se concentre sur des **petits groupes** de participants. C'est à notre avis, la meilleure façon de garantir un **service d'excellence**. Par ailleurs, cela permet une **ambiance familiale** au sein du groupe.

En nous focalisant sur de petits groupes, nous bénéficions d'une **plus grande flexibilité** et pouvons mieux adapter notre **soutien** à chacun des participants!

