

WEEK-END DE STAGE
YOGA, BAINS SONORES ET BALADES EN MONTAGNE
Hôtel Balance, Valais, Suisse
25 - 27 AVRIL 2025



Voici notre rendez-vous 2025 à l'hôtel Balance pour un beau week-end tout en douceur dans un environnement naturel splendide facilement accessible en train ou en voiture de Suisse comme de France.

Venez-vous ressourcer grâce à un week-end de yoga accessible à tous dans un petit coin de paradis (du vendredi soir au dimanche début d'après-midi). Enseignante de yoga certifiée, yogathérapeute et praticienne en soins sonores, Gaëlle Laroque vous accueille à l'hôtel Balance pour vous offrir une généreuse parenthèse de calme en mouvement.

TABLE DES MATIERES

1. Programme du stage.....	2
2. L'organisatrice, Gaëlle Laroque et Nomad Yoga.....	3
3. Les pratiques de yoga pendant le week-end.....	4
4. Notre hôte, l'hôtel Balance, un lieu unique en montagne.....	5
5. Balades en montagne.....	7
6. Matériel à apporter.....	8
7. Tarifs et conditions du séjour.....	8
8. Fiche d'inscription.....	10

1. AU PROGRAMME...



Le programme suivant figure à titre indicatif, des modifications pourront y être apportées.

Vendredi 25 AVRIL

15.00 - 19.00	Arrivée des participants
19.00 - 20.30	Repas du soir
20.45 - 21.15	Présentations et mini bain sonore

Samedi 26 AVRIL

07.30 - 09.15	Session matinale de Hatha Yoga (séquence posturale, méditation et respiration)
09.15 - 10.15	Petit déjeuner
12.30 - 13.30	Repas
17.00 - 18.45	Session de fin de journée (Respiration, Yin Yoga doux et bain sonore)
19.00 - 20.30	Repas du soir

Dimanche 27 AVRIL

07.30 - 09.00	Session matinale de Hatha Yoga (séquence posturale, méditation et respiration)
09.00 - 10.00	Petit déjeuner
10.00 - 11.00	Libération des chambres puis temps libre
11.00 - 12.30	Séance de clôture : Partage, respiration et bain sonore
12.30 - 14.00	Repas de midi puis départs



2. L'ORGANISATRICE – GAËLLE LAROQUE ET NOMAD YOGA



Je m'appelle **Gaëlle Laroque** et je suis enseignante certifiée de yoga, yogathérapeute et praticienne diplômée en massages et bains sonores. J'enseigne le yoga depuis plusieurs années à travers des cours hebdomadaires à Genève et Lausanne (et en ligne), des sessions privées sur mesure (yoga, yogathérapie et massages sonores) ainsi que des ateliers et des stages en Suisse ou à l'étranger. J'espère partager avec vous et vous transmettre ma passion pour le yoga et le son, ainsi que pour des séjours proches de la nature.

Je pratique le yoga depuis 2000 et je l'enseigne depuis 2017. Je suis certifiée par l'Alliance internationale des enseignants de yoga (@E-RYT500) et diplômée de l'Institut de yogathérapie (IDYT) du Dr. Coudron. Je suis également diplômée de l'Institut Phoenix d'Yverdon comme herzthérapeute pour donner des soins sonores individuels et collectifs avec les bols tibétains planétaires. J'utilise également d'autres instruments (bols de cristal, carillon, zenko etc.) dans les soins individuels et relaxations sonores de groupe (ou « bains sonores »).



Je vous guide dans des pratiques vous permettant de vous reconnecter à votre corps et votre souffle pour calmer l'agitation incessante du mental. J'aspire à vous aider à découvrir les différentes facettes et outils du yoga et à trouver une pratique qui vous convienne et que vous puissiez vous approprier d'où le concept de **Nomad Yoga** «Un yoga pour tous, à emporter partout avec soi » www.mynomadyoga.com



3. LA PRATIQUE DU YOGA PENDANT LE WEEK-END



Pratiques et type de yoga enseigné pendant le stage

Au cours de ce stage, nous aborderons le yoga principalement à travers les postures, la respiration, des méditations et le chant de mantras ainsi que des moments de relaxation sonore (« bains sonores »).

Chaque journée commencera par une pratique de hatha yoga alliant méditation et pranayama (respiration) guidés puis une séquence de postures. Le niveau et l'intensité seront adaptés aux envies et niveaux des participants. En fin d'après-midi, nous ferons une séance douce avec un moment de respiration, une pratique de yin yoga et un bain sonore.



Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga est une méthode pour trouver l'équilibre et se (re)connecter à soi-même. Il développe la conscience corporelle en renforçant force, vitalité et souplesse sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel. Par une pratique régulière, le yoga peut nous ouvrir la porte vers un espace plus serein et devenir un chemin menant à la transformation et à la réalisation de soi.

Le yoga trouve ses sources en Inde. Au-delà de la pratique d'une séquence de postures (*asanas*) visant à renforcer et purifier notre enveloppe corporelle, le yoga est aussi un code de bonne conduite envers soi-même et les autres (*les yamas et niyamas*), le contrôle du souffle ou du prana – notre énergie vitale – à travers des exercices de respiration (*pranayama*) puis un travail progressif de retrait de sens (*pratyahara*) qui en développant la concentration (*dharana*) puis la méditation (*dhyana*) nous guide jusqu'à l'état de *samadhi*, la réalisation de soi, l'éveil, la ré-union avec ce qui est plus grand que nous.



4. NOTRE HÔTE, L'HOTEL BALANCE, UN LIEU UNIQUE AU GRAND CŒUR NICHÉ A FLANC DE MONTAGNE



Une maison où l'on se sent comme chez soi et un label biologique

L'hôtel Balance est un hôtel familial entièrement biologique – et un pionnier en la matière en Suisse. Vous vous y sentirez chez vous grâce à l'accueil chaleureux de toute l'équipe.

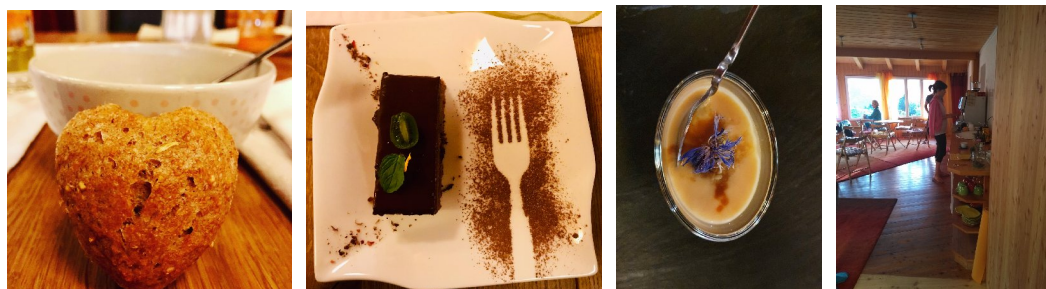
L'hôtel est situé à l'orée d'un petit village de montagne situé au-dessus de Martigny d'où vous profiterez d'une vue inoubliable sur les 4000 m valaisans. Plusieurs chemins de randonnées et des cascades se situent à proximité.



Cette maison de pays construite en 1892 a été respectueusement adaptée aux exigences actuelles. Les attraits du lieu sont nombreux et vous ne manquerez pas d'apprécier l'accueil généreux et le plaisir d'une cuisine 100% végétarienne et bio préparée avec amour, créative, colorée et gourmande.



Les repas sont composés de buffets avec pains et confitures maison, sucré-salé au petit déjeuner et soupe, salades, plats chauds aux autres repas. Pour les personnes ayant des allergies alimentaires ou des régimes particuliers, il est possible de commander un plat spécial préparé sur mesure pour vous (supplément de 12 CHF par jour et par personne) si nous sommes informés avant le stage.



Vous apprécierez aussi :

- la personnalité unique de chaque chambre (elles sont toutes différentes),
- la grande pièce en bois où sont servis les repas
- la bibliothèque
- le magnifique jardin avec sa piscine naturelle, ses petits étangs, ses herbes aromatiques et médicinales, les potagers bio avoisinants,
- le sauna
- l'excellente qualité de l'eau de source

- le thé, les tisanes et le café à disposition en libre-service dans le coin cafétaria et les petites surprises artisanales ou autres en vente dans les coins et recoins de l'hôtel au profit d'associations et de petits artisans et artistes des environs
- ainsi que les massages de Tiffany et Ricky



Accès en voiture ou en train

Vous pouvez venir à l'hôtel Balance en voiture ou en train en passant par Martigny.

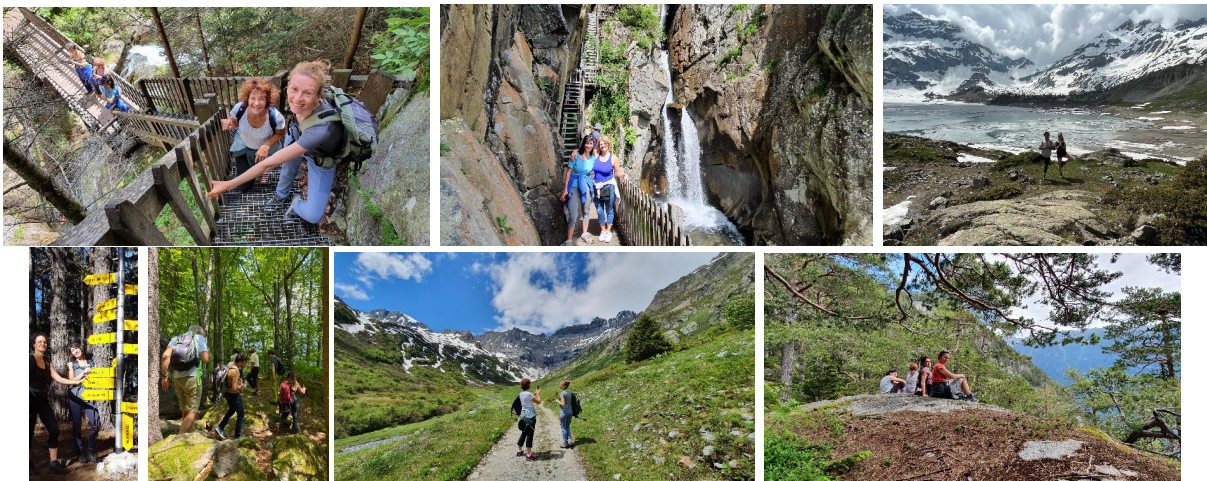
En voiture, une fois à Martigny, prenez la route en direction des Marécottes puis Salvan/Les Granges.

En train, de Genève ou Lausanne prendre l'InterRégio (IR) en direction de Brig et changer de train à Martigny pour prendre le petit train de montagne en direction de Vallorcine voie 40. Descendez à la gare des Marécottes (et PAS à la gare de Salvan).

Nous organisons une navette avec l'hôtel qui vient vous récupérer en voiture à la gare et vous dépose à l'hôtel. Merci de nous informer de votre heure d'arrivée quelques jours pour nous permettre d'organiser les navettes. Prévoyez d'arriver au plus tard à 19h pour le repas du soir.

5. BALADES EN MONTAGNE

L'hôtel Balance se situe au départ de nombreuses balades et randonnées du massif du Trient. Pendant le temps libre, il sera possible d'aller faire des petites ou grandes balades selon vos envies et la météo. Au minimum, vous pourrez faire l'aller-retour jusqu'au pied de la cascade et des gorges du Dailley. Ensuite à vous de voir si vous décidez de remonter ses gorges majestueuses et jusqu'où....



6. MATERIEL A APPORTER

Des tapis de yoga, coussins de méditation et couvertures sont disponibles sur place.

Pour les balades, prévoyez des chaussures et des vêtements adaptés (et éventuellement des bâtons de marche et une gourde/thermos si vous comptez faire de grandes randonnées).

N'oubliez pas votre maillot de bain pour le sauna et la piscine naturelle si vous aimez les baignades en eau froide.

7. LES TARIFS DU SEJOUR ET LES CONDITIONS

Le **tarif réduit early bird** est valable pour toutes les inscriptions confirmées avant le **15/01/25**. Une inscription est confirmée à la réception du formulaire d'inscription rempli et de l'acompte.

Détails des tarifs selon les catégories de chambre

Type de chambre	2 NUITS	
	TARIF RÉDUIT	TARIF PLEIN
chambre individuelle avec sdb privative	764	864
chambre individuelle avec sdb à l'étage	714	814
chambre double avec sdb privative	684	784
chambre double avec sdb à l'étage ou chambre triple avec sdb privative	644	744

Offre spéciale Printemps pour les accompagnants - Tarifs spéciaux sur demande pour les familles ou les personnes accompagnantes qui partagent une chambre mais ne participent pas aux cours de yoga (ou pas à tous les cours).

Inclus

- Logement pour 2 nuits
- Tous les repas (petit déjeuner, repas de midi et repas du soir) et bar à tisane et café en libre-service
- Sessions de yoga et bains sonores
- Accès au sauna, à la piscine naturelle, au jardin

Non inclus

- Transport de votre domicile à l'hôtel balance
- Boissons extra, massage(s)
- et autres dépenses personnelles

Les conditions de paiement et d'annulation

- Les coordonnées bancaires figurent dans la fiche d'inscription. L'inscription est considérée comme confirmée à la date de réception de la fiche d'inscription remplie et du paiement de l'acompte par l'organisatrice. La fiche d'inscription est ci-après et peut vous être renvoyée en format word pour vous permettre de la remplir en ligne.
- Acompte de 50% à payer par virement bancaire au moment de l'inscription. L'acompte n'est pas remboursable. Solde à payer en 1 ou 2 fois avant le 25 mars 2025 au plus tard. Possibilité de payer l'intégralité du séjour en une fois également.
- Le stage est garanti à partir de 6 inscrits. En cas d'un nombre insuffisant d'inscrits, le stage peut être annulé. Dans ce cas, les paiements déjà effectués seront reversés intégralement à l'exception d'une retenue de 50 CHF pour les frais administratifs engagés.
- En cas d'annulation d'un participant suite à son inscription, le remboursement est possible uniquement en cas de liste d'attente ou en proposant un(e) remplaçant(e). En cas d'annulation pour des raisons médicales, les participants sont priés de se faire rembourser par leur assurance voyage. Si le nombre d'inscriptions total le permet, un remboursement partiel sera facilité par l'organisatrice dans la mesure du possible lorsque les circonstances le justifient.

Formulaire d'inscription au stage de Nomad Yoga
Hôtel Balance, Valais
25 – 27 Avril 2025

1. Informations personnelles

Si vous avez déjà participé à d'autres activités de Nomad Yoga, ne remplissez que votre nom et prénom et intolérances alimentaires sauf en cas de nouvelles informations

Participant	<input type="checkbox"/> Mme	<input type="checkbox"/> M.
NOM, Prénom		
Tel. Mobile		
E-mail		
Adresse		
Date de naissance (jj/mm/aaaa)		
Expérience de yoga ?		
Problèmes de santé ou blessures à signaler ?		
Intolérances alimentaires ?		

Je souhaite que mon email soit ajouté à la mailing list de Nomad Yoga

Oui

Non

Je la reçois déjà

2. Type de chambre sélectionnée

Type de chambre	TARIF RÉDUIT	TARIF PLEIN
chambre individuelle avec sdb privative	764	864
chambre individuelle avec sdb à l'étage	714	814
chambre double avec sdb privative	684	784
chambre double avec sdb à l'étage ou chambre triple avec sdb privative	644	744

Type de chambre choisi et nom de la personne avec laquelle vous souhaitez partager la chambre le cas échéant :

Si vous venez seul(e) mais souhaitez partager une chambre, merci d'indiquer votre préférence et nous ferons de notre mieux pour faciliter le partage avec un(e) autre participant(e) du même sexe. A défaut d'un(e) autre participant(e) avec qui partager la chambre, nous vous proposerons une chambre individuelle avec SDB partagée à l'étage sauf autre indication de votre part.

Je serais accompagné de personnes ne pratiquant pas le yoga : Oui Non

En cas de réponse positive, merci de nous indiquer par email si vous souhaitez partager une chambre tous ensemble (ou deux chambres séparées) ainsi que le nom, prénom et adresse (si différente de la vôtre) des personnes, ainsi que leur âge pour les enfants mineurs.

J'accepte les conditions générales ci-dessous ainsi que les conditions de paiement et d'annulation mentionnées dans la brochure du stage dans leur intégralité.

- J'ai pris connaissance des détails et conditions du séjour dans la brochure détaillée, y compris des conditions d'annulation, et je les accepte.
- J'assume l'entière responsabilité des risques, blessures, dommages et pertes qui pourraient être encourus durant le stage.
- Je suis conscient que la pratique du yoga exige un effort physique. Je confirme que je ne souffre d'aucune condition médicale qui empêcherait ma participation sans risque au stage. Je confirme avoir déclaré ci-dessus toute information médicale importante à prendre en compte par l'organisatrice au cours du stage.
- J'autorise l'organisatrice à produire et utiliser les images prises lors du stage sur leurs sites internet et autres publications publicitaires, promotionnelles et d'information ou exposition étant entendu qu'elle s'engage à ne pas utiliser intentionnellement d'image susceptible de nuire à ma dignité et à ma vie privée.
- Je m'engage à payer l'acompte de 50% afin de confirmer mon inscription et à régler le solde dans les délais indiqués et au plus tard le 25 mars 2025 par virement bancaire sur le compte bancaire dont les coordonnées figurent ci-après.

Par ma signature, j'accepte dans leur intégralité les conditions du stage décrites dans la brochure détaillée du stage et ci-dessus.

Date :

Signature :

Merci pour votre inscription ! Je me réjouis de partager ce week-end avec vous 😊

Gaëlle gaellelaroque@hotmail.com

Section paiement

Compte / Payable à
CH82 0076 7000 R547 6147 7
GAELLE LAROQUE
AVENUE DE SEVELIN 2
1007 LAUSANNE



Payable par (nom/adresse)

┌

└

Monnaie Montant

CHF ┌

└

┌

└