



Yoga et équilibre de vie – retraites alpines de bien être au Grand Bellevue *Septembre & Octobre 2014*



Ayurvéda & Yoga, 17-21 Septembre 2014
Lâcher prise & Yoga, 24-28 Septembre 2014
Gourmet & Yoga, 1-5 Octobre 2014

Août 2014

Cet automne, Le Grand Bellevue, petit palace récemment rénové à Gstaad, s'associe avec trois yogis parmi les plus fameux d'Europe pour accueillir un programme complet de retraites de yoga sur mesure. Face à un paysage unique, presque mystique, transportées par l'énergie revitalisante des Alpes, les retraites auront lieu au coeur des 2500 mètres carré du Grand Spa, dans son propre studio de yoga.

Chaque semaine sera l'occasion de découvrir une cuisine spa élaborée spécifiquement pour chaque retraite par le Chef Urs Gschwend, étoilé au Guide Michelin et expert en cuisine diététique et de bien-être depuis son expérience acquise au Resort Chiva Som en Thaïlande.

Ayurvéda & Yoga (17-21 Septembre) – La première retraite sera menée par Charlotte Saint Jean, originaire de France, une yogi expérimentée dont le style de yoga s'inspire largement de son apprentissage à la Sivananda Vedantana School. Cette semaine sera essentiellement consacrée aux grands principes de l'Ayurvéda destinés à l'équilibre du corps et de l'esprit, à la compréhension et à l'acceptation de soi. Les participants apprendront comment modifier leur style de vie quotidien, le rendre plus harmonieux en accord avec leur propre Dosha grâce à une variété de sessions de yoga et de présentations complètes des principes des Doshas.

Programme: Le Grand Bellevue propose 5 jours de retraite Ayurvéda & Yoga à partir de CHF 2400.00 (environ Eur 1980.00) incluant l'hébergement pour 4 nuits en pension complète avec cuisine Ayurvédique, 8 cours de Yoga, présentations quotidiennes sur le Dosha, méditation sur la montagne ou encore atelier de massage ayurvédique de 2h.

Cette retraite comprend également la mise à disposition gracieuse de l'infusion glacée aux herbes des Alpes, l'accès à la piscine intérieure chauffée, le Jacuzzi, l'espace Expérience des 7 saunas et bains à vapeur, huit sessions de pratique de yoga et 15% de réduction sur les soins au Grand Spa.

Lâcher prise & Yoga (24-28 Septembre) – Cette retraite de 5 jours est destinée à ceux qui se trouvent enfermés dans une spirale de routine quotidienne, et qui souhaitent redéfinir leurs objectifs et redonner un sens à leur vie. Pour se faire, une variété de sessions de yoga et des ateliers de réflexion contribueront à raviver ses rêves en reconnectant corps et esprit.

Tant pour débutant que pour yogi confirmé, cette retraite guidée par Clemens Frede, originaire d'Allemagne, s'attachera plus à l'attention au détail et à la prise de conscience du mouvement plutôt qu'au succès à réaliser des positions difficiles. Clemens s'inspirera de son expérience au Airyoga Teacher Training de Munich et au Anusara Yoga en guidant les participants avec précision et facilité dans l'objectif de rétablir la confiance et la joie par la méditation, le yoga et les exercices de relaxation restauratrice.

Programme: Le Grand Bellevue propose 5 jours de retraite "Lâcher prise & Yoga" à partir de CHF 2400.00 (environ Eur 1980.00) incluant l'hébergement pour 4 nuits en pension complète avec 6 cours de Yoga, 2 cours de méditation de groupe, divers ateliers de paroles, et d'exercices de relaxation.

Cette retraite comprend également la mise à disposition gracieuse de l'infusion glacée aux herbes des Alpes, l'accès à la piscine intérieure chauffée, le Jacuzzi, l'espace Expérience des 7 saunas et bains à vapeur, ainsi que huit sessions de pratique de yoga et 15% de réduction sur les soins au Grand Spa.

Gourmet & Yoga (1-5 October) – Grâce à une série de démonstrations culinaires, de dégustations et de consultations de coaching individualisées, cette retraite de 5 jours sera l'occasion pour les élèves d'apprendre comment nourrir son corps et son âme. Organisée par Chantal Soeters, professeur de yoga et coach santé, cette semaine est destinée à faire prendre conscience à chacun ce dont son corps a besoin pour parvenir à un équilibre et renforcer sa santé et son épanouissement. Utilisant toute son expertise acquise à l' "Institute of Integrative Nutrition", Chantal ciblera l'apprentissage de la nourriture pour soi grâce à un éventail d'ateliers parmi lesquels la pratique du yoga Yin Yang, petites astuces de détox pour vies débordées, nourriture énergétique dans le cadre de repas équilibré, Yoga réparateur, ou encore pratique du Pranayama pour se recentrer en équilibrant ses flux corporels d'énergie.

Programme: Le Grand Bellevue propose 5 jours de retraite "Gourmet & Yoga" à partir de CHF 2500.00 (environ Eur 2090.00) incluant l'hébergement pour 4 nuits en pension complète avec 7 cours de Yoga Yin and Vinyasa, ateliers jus & smoothie, 30 minutes de consultation santé-bien-être, atelier détox et atelier nourriture énergétique.

Cette retraite comprend également la mise à disposition gracieuse de l'infusion glacée aux herbes des Alpes, l'accès à la piscine intérieure chauffée, le Jacuzzi, l'espace Expérience des 7 saunas et bains à vapeur, ainsi que huit sessions de pratique de yoga et 15% de réduction sur les soins au Grand Spa.

Website: <http://www.bellevue-gstaad.ch/>

Reservations: +41 33 748 00 00 / info@bellevue-gstaad.ch

Note:

Décoré, géré et possédé en famille, **Le Grand Bellevue** a été acquis l'année de son centenaire par un jeune couple visionnaire Daniel et Davia Koetser. Après un an de rénovation, ses portes se sont ouvertes en Décembre 2013. Idéalement situé au coeur de Gstaad directement sur la Promenade, cet hôtel de 57 chambres insuffle un esprit de convivialité de quartier et dégage une atmosphère chaleureuse de maison de campagne accueillant les clients de toute génération. **LEONARD's**, restaurant signature de l'hôtel, propose une cuisine exceptionnelle dans un environnement sophistiqué mais décontracté; son **chef Urs Gschwend**, étoilé au guide Michelin cuisine dans un style bistrot raffiné. Dans le parc de l'hôtel, **Le Petit Chalet**, un restaurant de style chalet traditionnel sert les plus traditionnels plats suisses tandis que le **Cigar Lounge**, le **Club Room** ou le **cinéma privé** de 18 places sont à disposition pour divertir nos clients le soir. **Le Grand Spa** est un havre de paix de 2500 mètres carré parmi les plus uniques au monde, collaborant avec la marque biologique britannique **Bamford** et la marque suisse révolutionnaire **Cellcosmet**.