

# UN WEEK-END POUR RALENTIR, RESPIRER & LÂCHER PRISE

## YOGA & BOLS TIBETAINS

3 et 4 octobre 2026 à l'hôtel HUUS Gstaad 4\*

### SAMEDI ET DIMANCHE

Cercle d'ouverture : temps de rencontre et de partage, où chacun pourra se présenter. Ce moment marquera aussi l'introduction des pratiques proposées.

Estelle, l'organisatrice du week-end, motivée par une envie d'aider et d'accompagner, proposera des soins sonores aux bols tibétains, véritables moments de recentrage et de douceur.

Océane, professeur de yoga, est animée par une passion profonde pour la transmission ! Son enseignement est sensible et engagé grâce à son savoir-faire, ses connaissances et son expérience.

**Les horaires et les pratiques s'ajusteront au fil du week-end, selon l'énergie, les envies, l'écoute et l'énergie partagée !**

### CHF 465.-

Nuit en chambre double (Twin Beds), demi-pension,  
2x séances de yoga (60min), 1x soin individuel bols tibétains  
(30 min), accès à la piscine & spa

**Agence de voyages Latitude 122, Genève (CH)**

**Informations, conditions & réservations :**

Estelle Kocon, [info@latitude122.ch](mailto:info@latitude122.ch)

**Hôtel HUUS, Schönriedstrasse 74, 3792 Saaanen (CH)**

