



Refuge du
Grammont
Lac Tsey

27-29 juillet



Stage pleine conscience

Avec Joan Gudrit

Stage de 3 jours

Du 27 au 29 juillet

Expérience pleine conscience

Balades en pleine nature

Randonnée

Relaxation

Pilates

Yoga (Yin/Hatha)

Méditation

Baignade en eau froide

Informations & inscriptions

www.le-grammont.ch

Prix du stage CHF 550.-

Supp. ch. double CHF 40.-

Supp. ch. individuelle CHF 80.-

*Les tarifs incluent les cours,
les nuits en dortoir,
les repas et le thé*



Refuge du
Grammont
Lac Tsey