

THE
**URBAN
DETOX**

VERCORIN

DU 12 AU 14 MAI 2023

Bénédicte GRIMM
Théodore ZACHEE





LA PRÉSENTATION

Le séjour se tiendra au cœur des Alpes dans le charmant village de Vercorin, situé à 1334m d'altitude en Valais.

Bénédicte et Théo vous proposent une retraite sur un weekend. Le temps pour vous de déconnecter avec votre quotidien et de vous recentrer grâce à des pratiques de yoga (mêlant plusieurs styles) et l'exposition au froid.

Nul besoin d'être un pratiquant aguerri, tous les niveaux de pratique sont les bienvenus. Vous serez accompagnés en confiance et douceur.

Cette retraite est une invitation à la présence à soi.

L'ÉQUIPE



Bénédicte Grimm

Instructrice de Yoga
Manager de projet



Théodore Zachée

Brevet d'Etat
Instructeur de Yoga
Instructeur de Froid



Chef Tosca

Cheffe & traiteur
Vegan /Plant based
Créatrice de contenu

YOGA

AVEC BENEDICTE

J'enseigne le yoga depuis depuis 2020 et donne depuis lors des cours collectifs, privés et des événements mensuels.

Mon approche de la pratique du yoga est douce et bienveillante. Une invitation à s'écouter, à explorer à son propre rythme.

Pour cette retraite, je vous propose des cours sur le thème de l'ancrage et de la présence à soi.

Le yoga nous apprend, lors de notre pratique et dans tous les aspects et moments de notre vie, à être présent à soi et au monde tel qu'il est, dans l'instant donné, avec conscience.

C'est cela la pleine présence : être dans le moment, dans son corps, dans l'interaction à l'autre, au monde, à soi, à la vie.



L'EXPERIENCE DU FROID

AVEC THEODORE

Je suis Théodore, un athlète pro, maintenant prof de yoga. Une blessure majeure m'a menée au yoga, cette discipline m'a donné la force pour me remettre sur les rails, physiquement et mentalement.

J'enseigne avec passion et animé par le feu du cœur. L'objectif étant de déconstruire nos schémas de pensée et découvrir aux travers de l'expérience qui nous sommes réellement.

Si on devait décrire mes classes

C'est un équilibre entre la chaleur du Vinyasa et le très "cool" du Yin.

L'objectif est de créer de l'aisance dans vos pratiques respectives. C'est un temps pour Soi qui apparaît

Réussir à combiner la force solaire et lunaire pour construire une pratique alignée, thérapeutique et consciente.

J'aime tisser ensemble le Yoga, sagesse et la philosophie dans un flow dynamique et joyeux.



LE

BREATHWORK

Le breathwork est une technique de méditation active basée sur une respiration par hyperventilation. Elle consiste à modifier son état de conscience pour explorer ses émotions et apprendre à mieux les maîtriser. Explications avec Susan Oubari, pionnière du breathwork en France.

Le breathwork, la technique de méditation pour dépasser ses blocages émotionnels

Pranayama du Froid

Cette pratique puissante vise à alimenter le feu de conscience corporelle grâce au travail de respiration et l'exposition au froid.

Plus la conscience s'élève plus elle consommera tout ce qui fait obstacle à notre santé fondamentale



L'EXPOSITION AU FROID

Vers un nouveau souffle

Le froid stimule notre métabolisme :

Il améliore la qualité du sommeil.

Il aide notre organisme à se détoxifier.

Il nous aide à lutter contre les troubles de l'humeur.

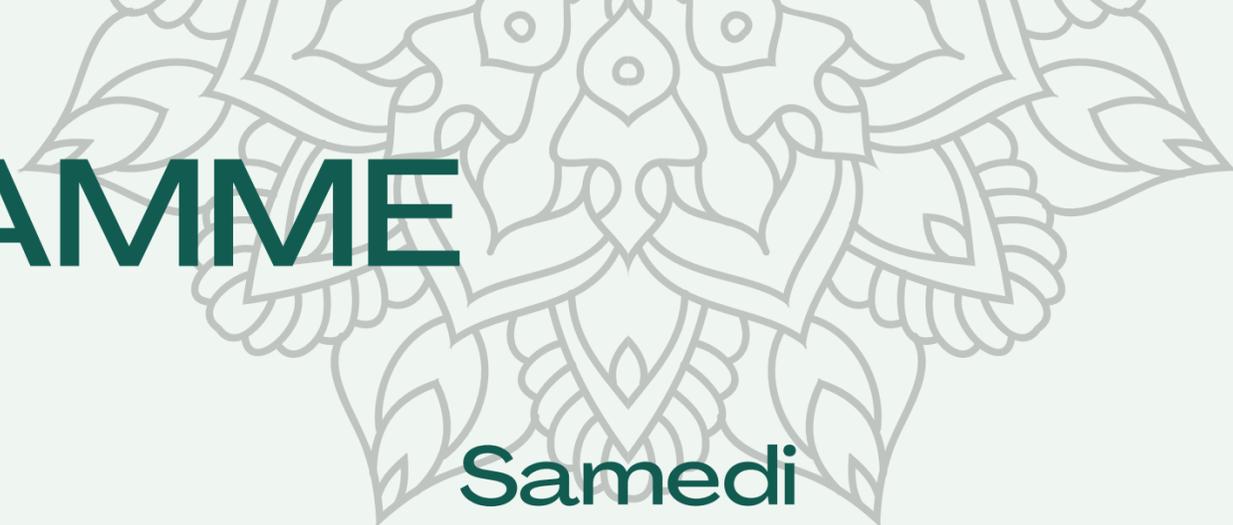
Comment habituer son corps :

- Adoptez la douche froide
- Ne vous couvrez pas excessivement
- Ne réglez pas le chauffage trop fort
- Faites du sport en extérieur en hiver



LE

PROGRAMME



Vendredi

Arrivée dès 17h00

Cercle d'ouverture

Présentation Wim Hof

Yoga flow

Dîner

Yin yoga partner

Samedi

Méditation et pranayama

Yoga flow

Brunch

Randonnée

Wim Hof

Dîner

Yoga restauratif

Dimanche

Méditation et pranayama

Yoga Hatha fusion

Brunch

Cercle de fermeture

Départ dès 14h00

LE LIEU

Cinq mazots vieux de plus de 200 ans entièrement rénovés pour une expérience unique offrant une magnifique vue sur les montagnes.

Porte d'entrée dans la réserve naturelle du Vallon de Réchy, "joyau naturel de la région", Vercorin est entouré de nature et son panorama sur les Alpes et la plaine du Rhône en fait le balcon du Valais.

Chaque mazot est équipé d'une salle de bain avec baignoire, d'un coin salon et d'une terrasse aménagée.

Bain nordique, eau Kangen, hamacs, bibliothèque sont à votre disposition



INFOS PRATIQUES ET TARIFS

**Rue Centrale 5
3967 Vercorin**

- 2h de Genève Aéroport.
- 13 km de Sierre / 114 km de Lausanne

En transports en commun : départ de Genève pour Sierre toutes les heures (train), puis transport en bus jusqu'à Vercorin.

Chambre triple : 475 CHF/personne (480€)

Chambre double : 600 CHF/personne (605€)

12-14 MAI 2023

URBAN DETOX, Hôtel Victoria Vercorin



CONTACT

Bénédicte GRIMM : @cahaya.yoga_ /
+41796660802

Théodore ZACHEE : @namastayfitz /
+33624969874

Chef TOSCA: @cheftosca

Hôtel Victoria : Rue Centrale 5, 3967
Vercorin

12-14 MAI 2023

URBAN DETOX, Hôtel Victoria Vercorin

