



# **ALPINE RETREAT**

Cette retraite est le fruit d'activités les plus diverses les unes des autres afin d'être en pleine conscience avec soi-même, les autres et les montagnes qui nous entourent, le tout sans motel!

**Du 31 mai au 2 juin 2024**

**Lac Louvie - VS**

- Randonnée
- Yoga
- Bains froids
- Pratiques de respiration et méditation
- Atelier surprise
- Apéros!!!