



Du 28 au 31 mai 2026

Weekend entre yoga & Pilates dans un environnement magique
Avec Denise & Pamela

4 jours & 3 nuits pour prendre soin de soi

Informations et programme

Plongez dans un week-end de bien-être, combinant Yoga et Pilates dans un environnement idyllique. Adaptés à tous les niveaux, nos ateliers vous aideront à renouer avec votre corps et esprit, agrémentés de repas végétariens, d'accès au SPA et de moments de détente profonde. Rejoignez-nous pour une expérience unique et ressourçante.

La Sutra House, Riehen

Située sur une colline boisée surplombant la vallée du Rhin et le village de Riehen, près de Bâle, la Sutra House est un sanctuaire où l'on se reconnecte à sa voix intérieure. Elle est conçue comme un espace architectural et spirituel pour la contemplation et la connexion, nourrissant le corps et l'esprit.

Elle possède un hammam, sauna et une piscine naturelle pour se relaxer pendant les pauses.

Jeudi 28 mai 2026

arrivées dès 14.00 : check-in et répartition des chambres
dès 16.30 : rendez-vous dans la bibliothèque
17.00 à 18.15 : première rencontre et pratique douce
18.30 à 20.00 : repas du soir
20.15 à 21.00 : yin yoga nidra

Vendredi & samedi 29 & 30 mai 2026

dès 7.15 : thé dans la bibliothèque
07.30 à 8.15: pratique matinale pour se délier
8.30 à 9.30 : Pilates groupe I
9.45 à 10.45 : Pilates groupe II
11.00 à 12.30 : brunch délicieux
Temps libre pour une balade, spa (hamman & sauna) ou visiter la Fondation Beyeler
16.45 à 18.15 : le yoga dans tous ses états
18.30 à 20.00 : repas du soir
20.15 à 21.00 : yin yoga nidra

Dimanche 31 mai 2026

dès 7.15 : thé dans la bibliothèque
07.30 à 8.15: pratique matinale pour se délier
8.30 à 11.00 : Pilates pour tout le monde – avec automassages doux
11.00 à 12.00 : brunch délicieux
Dès 12.00 : départs

Prix par personne

CHF 790.- en chambre triple (p. personne)
CHF 990.- en chambre double (p. personne)
CHF 1250.- en chambre simple (p. personne)

Il n'y a qu'une seule chambre triple, le principe du « premier arrivé, premier servi » sera appliqué.
Toutes les chambres possèdent une salle-de-bain privée.

Ce prix inclus

- 3 nuitées à la Sutra House, dans la chambre réservée
- Repas végétariens en demi-pension (Brunch & repas du soir)
- Petits snacks, thé, eau et fruits durant la journée
- Utilisation du matériel de yoga (tapis, blocs, couvertures, coussins, sangle)
- Utilisation de la piscine privée, sauna & bain de vapeur
- Tous les cours de yoga

Non-inclus dans le prix

- Boissons additionnelles ou snacks
- Massages

Pour valider votre inscription, merci de m'envoyer un twint de CHF 200.- (079 772 70 34) ou alors contactez-nous pour recevoir les coordonnées bancaires. L'acompte n'est pas remboursable et vous engage à venir à la retraite.
En cas de désistement 60 jours avant la retraite, 50% du montant total sera dû ; 30 jours avant la retraite, 100% du montant total sera dû. Merci pour votre compréhension