



Du 6 au 8 février 2026

Immersion hivernale à la Sutra House à Bâle,
près de Riehen

3 jours pour prendre soin de soi

Informations et programme

Trois jours pour approfondir votre pratique de yoga, de respiration, de méditation à travers divers cours, mais également des balades et visites culturelles. Un moment de pause, pour se ressourcer en plein cœur de l'hiver.
Mes cours sont inspirés de mes différentes formations, de hatha, vinyasa, fascia et yin yoga, avec un petit zeste de Pilates.

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.

Vendredi 6 février 2026

arrivées entre 14.00 et 15.30 : check-in et répartition des chambres

16.30 à 18.00 : première rencontre et pratique douce

18.30 à 20.00 : repas du soir

20.15 à 21.00 : yin yoga nidra

Samedi 7 février 2026

dès 7.30 : thé dans la bibliothèque

08.30 à 10.15 : longue pratique matinale

10.30 à 12.00 : brunch

Temps libre pour une balade ou visiter la Fondation Beyeler

16.30 à 18.00 : workshop et pratique

18.30 à 20.00 : repas du soir

20.15 à 21.00 : yin yoga nidra

Dimanche 8 février 2026

dès 7.30 : thé dans la bibliothèque

8.30 à 10.00 : pratique

10.30 à 12.00 : brunch & check-out

Prix par personne

CHF 550.- en chambre triple (p. personne)

CHF 620.- en chambre double (p. personne)

CHF 750.- 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

- 2 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