

Retraite d'automne Yoga Japonais

Herbst Rückzug Japanisches Yoga

Perception – Encrage

Enracinement

Santé, Bien-être et Progrès

Wahrnehmung – Verankerung
Verwurzelung

Gesundheit, Wohlbefinden und Fortschritt

6-8.11.2026

avec | mit

Eric Graf

Vendredi | Freitag

18:00 : Arrivée - collation

Ankunft - Mahlzeit

19:30 - 21:00 : Session 1

Samedi | Samstag

7:00 - 8:00 : Méditation

Petit-déjeuner | Zmorge

9:45 - 12:00 : Session 2

Repas de midi | Mittagessen

15:00 - 17:30 : Session 3

Souper | Abendessen

20:00 - 21:00 Session 4

Dimanche | Sonntag

7:00 - 8:00 : Méditation

Petit-déjeuner | Zmorge

9:45 - 12:00 : Session 5

Repas de midi | Mittagessen

14:00 Fin | Ende

Inscription : yoga-japonais.ch

Anmeldung : yoga-japonais.ch

Jusqu'au 28 octobre au plus tard | bis spätestens 28. Oktober

Lieu | Ort Gibelegg Haus, 1021 m

Plötschweid 23, 3099 Rüti bei Riggisberg

Prix | Preis **330 CHF** pension complète | Vollpension

membre ESYJ | Mitglied SSYJ : CHF 315



eric.graf@yoga-japonais.ch | 079 691 19 18

