



@OHNA\_FLOW

# WEEKEND

## YOGA

13-14 SEPTEMBRE 2025

— jour 1



- **Dès 9h00 : Arrivée des participant-e-s**  
Prise des chambres et installation.
- **9h45 - 11h00 : Hatha**  
S'ancrer et revenir au moment présent avec Nadia.
- **12h00 - 13h30 : Dîner**  
Sain et gourmand pour prendre des forces en toute convivialité.
- **13h30 - 15h00 : Atelier fascias**  
Guidé par Marko pour explorer les fascias et les mobiliser par le mouvement.
- **15h30 - 16h30 : Vinyasa**  
Retrouver force, équilibre et détente dans cette pratique guidée par Anne.
- **16h30 - 17h30 : Collation**  
Pause gourmande pour se détendre, se ressourcer et échanger.
- **17h30 - 18h30 : Yin Yoga**  
Voyage en douceur mené par Katy et Lea avec des postures tenues pour se relâcher complètement.
- **19h30 : Souper**  
Moment chaleureux pour savourer un repas complet et partager ensemble.
- **21h00 - 22h00 : Exploration du mouvement**  
Exploration libre entre danse et mouvement pour écouter votre corps et élargir vos gestes, guidé par Marko.

Offre spécial durant l'événement



### Marko Zelenovic

Profite de ces deux jours pour t'offrir une séance individuelle de Rolfing !

Le Rolfing est une thérapie manuelle qui vise à restaurer la mobilité des fascias, à réorganiser la structure corporelle dans la gravité et à améliorer l'équilibre postural de manière durable.

# — jour 2

## 7h45 - 8h45 : Yin Flow

Kathy ouvre la journée avec une séquence fluide et apaisante, idéale pour s'éveiller en douceur.

## 9h00 - 9h45 : Déjeuner

Pour bien démarrer la journée.

## 10h00 - 11h00 : Vinyasa

Flow dynamique pour cultiver présence, conscience et connexion entre corps et souffle.

## 11h15 - 12h15 : Atelier cuisine

Astuces culinaires de Pierre pour préparer des plats simples, sains et savoureux.

## 12h30 - 13h30 : Dîner

Dégustez ensemble ce qui a été préparé en atelier.

## 13h45 - 15h00 : Vinyasa & Bhakti

Fiona mêle yoga dynamique et chants Kirtan pour ouvrir le cœur et éveiller la joie.

## 15h00 - 15h30 : Clôture

Cercle final pour célébrer les échanges, remercier et repartir inspiré.

## Matériel conseillé

- Tapis de yoga
- Bouteille d'eau
- Briques de yoga
- Sangles de yoga
- Vêtements confortables
- Carnet et stylo



## Infos pratiques

300 CHF tous compris (cours, hébergement & repas)

## Réservations

ohna.ch | nadia.brandt@ohna.ch  
+41 79 767 80 79

## Accès

Ancien collège - 1866 La Forclaz (Vaud, Suisse)

