

Escapade Ressources DNA

Laisse-toi t'évader du quotidien et (re)vitaliser ton corps et ton esprit au cœur des montagnes suisses !

Et rejoins Dom et Nath pour une retraite Ressources dans le cadre magique de l'hôtel « Beau Site » en Valais !

Du vendredi 9 au dimanche 11 mai 2025

Une **escapade printanière unique** qui te propose des pratiques tout en mouvements à travers les répertoires **Pilates et Yoga, mais aussi bien d'autres explorations sensorielles, notamment par la conscience des méridiens.**

Pourquoi choisir cette escapade sur un week-end ?

- Un programme complet et innovant :

Pilates, Yoga et fascia en mouvement : les répertoires de ces pratiques te permettent de renforcer mais aussi de détendre ton corps (et donc ton esprit). L'approche du vivant sous l'œil de la biotenségrité (système fascial) engage une vision holistique pour un système de santé écologique et durable.

Soins des méridiens : selon la Médecine traditionnelle chinoise, l'été débute au 5 mai et appartient à l'élément Feu (méridiens du Cœur et de l'Intestin grêle). Les 10 premiers jours de chaque saison appartiennent à l'énergie de la Terre (méridiens de la Rate et de l'Estomac) qui est l'entre-saison. Durant cette période, il est intéressant de faire circuler l'énergie à travers ces méridiens par les mouvements, la marche ou les étirements. Cela va booster positivement les organes internes et faciliter le bien-être global.

Outils magiques de soins : devenir conscient et relié à ton corps c'est aussi être autonome et responsable. S'auto-masser, agir sur les méridiens par des mouvements ciblés permettent aussi de développer ton ressenti corporel et de prévenir et restaurer tes zones sensibles.

- Cadre enchanteur :

Niché dans les Alpes suisses, l'Hôtel Beau Site offre un cadre idyllique aux vues imprenables, un air pur et une atmosphère paisible. Un véritable havre de paix pour se reconnecter à soi-même. La salle de pratique est un cocon naturel idéal pour plonger à l'intérieur et une invitation à l'épanouissement.

- Expérience holistique :

En plus des sessions de Pilates et de Yoga, tu profites de moments de méditation, de randonnées en pleine nature et d'une alimentation saine et délicieuse préparée avec des produits locaux et de saison.

- Encadrement professionnel :

Dom et Nath, enseignantes du mouvement depuis plus de 10 ans, passionnées du vivant, te guideront de manière sensible et respectueuse en proposant des séances adaptées à tous les niveaux.

Si tu veux en savoir plus sur nous :

www.thera-pilates.ch

www.domcolombo.com

Ce que tu vas vivre :

- Pratiques de bien-être : Découvre des techniques de respiration, de méditation, de relaxation et de mouvements pour un bien-être intégral en lien avec l'énergétique de la médecine chinoise et le réseau fascial.

- Activités en plein air : Explore les sentiers pittoresques du Valais lors de randonnées guidées, et laisse-toi émerveiller par la beauté des paysages environnants.

- Temps libre et détente, massage sur demande (tarifs en sus)

Infos pratiques :

- **Lieu** : Hôtel Beau Site, Chemin-Dessus, Valais, Suisse

- **Dates** : 9 au 11 mai 2025

- **Tarifs** :

Le prix des chambres par personne pour 2 nuits comprend : vendredi soir (souper), samedi (brunch et souper), dimanche (brunch). Taxes de séjours incluses.

A choix (hébergement et prestations) :

Chambre Solo : **694chf**

Chambre Double : **615chf**

Chambre 3+ : **566chf**

- Réservations : info@dnalliance.ch

Les places sont limitées !

Réserve dès maintenant ta place pour cette expérience régénératrice et offre-toi un moment de pur bien-être.

Pour plus d'informations et pour réserver, contacte-nous :

info@dnalliance.ch

Dom : 076 803 92 53

Nath : 079 522 20 01

Saisis cette opportunité unique de te (re)vitaliser et, au sein d'un cadre exceptionnel, d'accueillir pleinement les ressources du printemps dans ton harmonie intérieure.

Dom et Nath ont hâte de t'accueillir et de partager cette escapade avec toi !