

Weekends Yoga & Trekking

Hôtel & Spa La Vallée, Lourtier



Cet été, un weekend par mois, l'Hôtel & Spa*** La Vallée vous propose des séjours Yoga & Trekking. Offrez-vous un bol d'air pur et un moment de réflexion dans un environnement préservé.

- Weekend du 15 au 17 juillet 2016 (2 nuits)
- Weekend du 19 au 21 août 2016 (2 nuits)
- Weekend du 9 au 11 septembre 2016 (2 nuits)



Info & Réservation:

T. +41 (0)27 778 11 75

M. +41 (0)79 224 34 34

info@vallee.ch

www.vallee.ch

Hôtel & Spa La Vallée
Rte de Mauvoisin 380
1948 Lourtier
Valais - Suisse

Autres dates possibles sur demande (de juillet à octobre). L'offre est valable pour un minimum de 4 personnes qui prennent part à l'aventure Yoga & Trekking.

N'attendez plus, réservez dès maintenant et venez vous relaxer dans les montagnes du Val de Bagnes!



Programme du weekend

Les journées commencent par un cours de yoga, puis, après un copieux petit-déjeuner, les participants partent en randonnée sur les chemins du Val de Bagnes. La pause de midi se fait en altitude avec un pic nic ou un arrêt en cabane. Au retour, les clients profitent du spa ainsi que d'un massage réparateur.



L'offre pour 4 personnes comprend:

- 2x nuitées avec petit-déjeuner
- 2x repas du soir (menu 3 plats)
- 2x jours de trekking avec guide
- 2x pic nic
- 3h de cours de yoga durant le séjour
- 1x massage par personne durant le séjour
- Accès au Spa
- Transferts en minibus

Tarif: CHF 695.-/pp*
***sur la base d'un groupe de 4 personnes**

Vendredi

18h00: Arrivée des participants & check-in. Apéritif de bienvenue.

19h30: Repas du soir au restaurant de l'hôtel

Nuitée à Lourtier

Samedi

7h: Cours de yoga

8h30: Petit-déjeuner buffet

9h30: Randonnée sur les chemins du Val de Bagnes*

13h00: Pic nic en montagne ou arrêt en cabane

16h00: Retour à l'hôtel

16h30-19h00: Spa, massage & temps libre**

19h30: Repas du soir au restaurant de l'hôtel

Nuitée à Lourtier

Dimanche

7h00: Cours de yoga

8h30: Petit-déjeuner buffet

9h30: Randonnée sur les chemins du Val de Bagnes*

13h00: Pic nic en montagne ou arrêt en cabane

15h00: Retour à l'hôtel

15h30-18h00: Spa massage & temps libre**

18h00: Départ individuel des participants

*Au cours des randonnées, plusieurs mini sessions de yoga & méditation sont prévues pour profiter au maximum de l'énergie des montagnes.

**Les massages (1 par personne durant le séjour) seront programmés au cours de ces périodes.