

A TIME TO
RECONNECT

RETRATTE DE YOGA

19 - 22 SEPTEMBRE 2025 | CASA GATTI | TESSIN





Envole-toi quelques jours au sud des Alpes dans la magnifique vallée de Blenio, la vallée du soleil. Dans le cadre de cette retraite, je t'invite à te reconnecter à toi-même, à cultiver la conscience du moment présent et ainsi te (re)centrer.

Un long weekend d'immersion en pleine nature avec des pratiques quotidiennes de yoga et d'autres activités ressourçantes à partager en groupe.



le lieu



Situé dans le petit village de Motto au nord de Bellinzone, le B&B Casa Gatti est une maison historique entourée de montagnes, d'une petite cascade et d'une rivière. Ce magnifique lieu, récemment restauré dans le respect de l'architecture locale, est tenu par Debby, enseignante de yoga et Bik, chef de cuisine.

Avec un jardin de 600m², Casa Gatti nous invite au retour à l'essentiel, au ressourcement et au bien-être. De quoi couper le téléphone pendant quelques jours pour une déconnexion totale.



les chambres

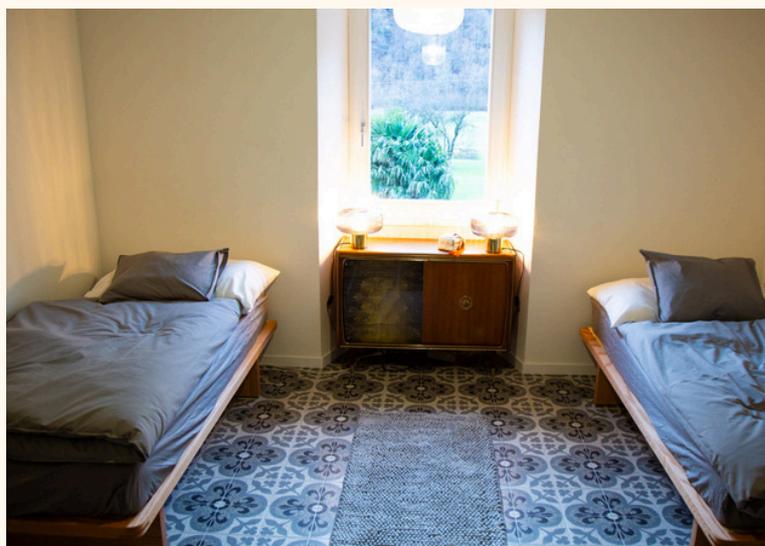


Enlève tes chaussures et entre dans la maison de Debby et Bik. Toutes les chambres ont été conçues avec amour, soin et attention afin d'offrir un cadre chaleureux, accueillant et simple.

Formats de chambres possibles :

2 chambres doubles - SDB privée
3 chambres doubles - SDB partagée

Lits doubles et/ou deux lits simples



Confortables, les chambres sont spacieuses et très lumineuses, avec des lits en bois fabriqués avec passion par un artisan ébéniste de la région.

la cuisine

Pendant notre séjour nous serons accompagnés par Bik, notre chef sur place, qui nous gâtera avec des délicieux brunchs et des repas complets, savoureux, préparés avec des produits locaux et de saison. La cuisine est méditerranéenne, végétarienne et authentique.

Des options véganes, sans gluten ou sans lactose sont possibles (à préciser lors de l'inscription).

Pension complète :

brunch végétarien

fruits/en-cas/boissons toute la journée

repas complet végétarien

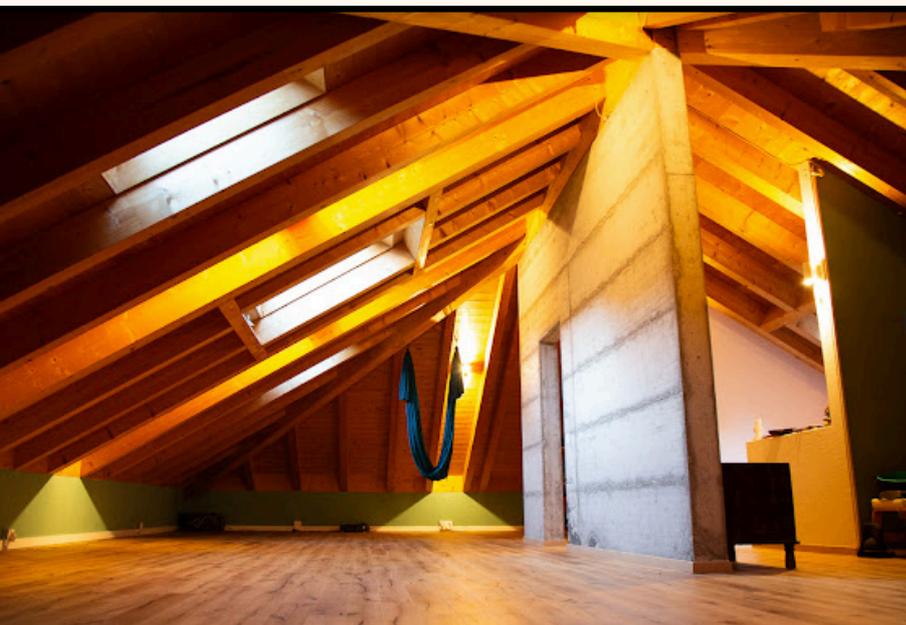


le yoga

Situé sous les combles, notre espace de pratique sera une spacieuse et accueillante shala équipée de tout le matériel nécessaire (tapis, blocs, sangles, coussins de méditation).

Nos journées seront rythmées par des longues pratiques, dynamiques et énergisantes le matin, douces et introspectives le soir. Nous prendrons le temps de rentrer progressivement dans les postures en explorant les variations possibles et tout en cheminant avec notre souffle. La retraite est conçue comme un temps pour approfondir et nourrir sa propre pratique, au travers également de quelques activités en binôme.

Les pratiques seront guidées en français, éventuellement en anglais selon les besoins.



l'enseignement



Formée en vinyasa yoga, le yoga symbolise à mes yeux un retour à soi et un espace de découverte vers l'intériorité. Ainsi, l'intention de cette retraite sera d'affiner progressivement l'écoute de notre corps et des sensations pour aller davantage en profondeur dans les postures avec l'apport du pranayama et de la méditation.

J'aurai à cœur de créer un espace de pratique sécurisant et bienveillant avec un enseignement chaleureux, à l'écoute des besoins de chacun.e et fondé sur une approche à la fois rigoureuse que joyeuse.

Cette retraite s'adresse à un niveau débutant-intermédiaire. Toute posture pourra être adaptée en utilisant également des supports si souhaité.

en plus du yoga ...

Randos & Visites

Véritable paradis pour les amoureux de la nature, la vallée nous offrira un large choix de sentiers de randonnées adaptées à tout niveau ! Des visites dans des lieux historiques de la région seront également possibles.



Atelier de poterie Les mains dans la terre

Arrêter le temps et cultiver la conscience du moment présent ... voici ce que nous proposera notre céramiste Tessa durant un cours de modelage qui permettra de libérer toute ta créativité !

Cours de 2h avec matériel: 95.-
Atelier en français



programme

VENDREDI

Fin de journée : arrivées

Cercle d'ouverture

Dîner

SAMEDI

Pranayama

Longue pratique dynamique

Brunch

Activité optionnelle, temps libre

Yin yoga

Dîner

DIMANCHE

Pranayama

Longue pratique dynamique

Brunch

Activité optionnelle, temps libre

Yin yoga

Dîner

LUNDI

Pranayama

Cercle de clôture

Brunch

Départ (check-out: 11h00)



voyage

La structure est facilement accessible en transports publics avec un arrêt de bus situé à moins de 100 mètres. Si souhaité, je propose d'organiser un départ en train regroupé depuis Lausanne et de se rendre sur place ensemble.

Proposition d'horaire :

VENDREDI 19 SEPTEMBRE

13h40 (Lausanne) → 18h24 (Marogno)

LUNDI 22 SEPTEMBRE

12h03 (Marogno) → 17h26 (Lausanne)

Solutions de voyage :

- Cartes journalières CFF dégriffées et/ou billets dégriffés
- 30% de réduction pour les billets de groupe (min. 10 personnes)

Casa Gatti est accessible en 3h40 environ de voiture depuis Lausanne. Il sera possible d'organiser des co-voiturages.

tarifs

Chambre double - SDB privative CHF 655.-

Chambre double - SDB partagée CHF 615.-

Envie de partager cette expérience avec quelqu'un ?

Viens avec la personne de ton choix et profitez d'une réduction sur le séjour:

625.- au lieu de 655.-

585.- au lieu de 615.-

inclus

pratiques de yoga
hébergement & repas
randonnées
visites culturelles

non inclus

transport
boissons alcoolisées
atelier de poterie
éventuelle assurance voyage

inscription

L'inscription à la retraite se fait en remplissant ce questionnaire en indiquant vos informations personnelles (nom, prénom, date de naissance) et en précisant toute activité physique que vous effectuez, votre niveau de pratique de yoga et des éventuelles blessures, soucis de santé, grossesse et restrictions alimentaires.

conditions de paiement & d'annulation

L'inscription est confirmée avec le versement d'un acompte (non remboursable) de 230.- . Pour des raisons d'organisation, les inscriptions seront ouvertes jusqu'au 9 mai 2025.

Le solde restant est à verser par virement bancaire d'ici le 31 juillet 2025.

Coordonnées bancaires :

Ylenia GIULIANO

CH04 8080 8009 1639 0014 1

Raiffeisen - Assens

- Annulation par le/la client/e à partir du 1er août 2025 : pas de remboursement, sauf si la place est vendue à une autre personne
- Annulation par le/la client/e en cas de force majeure (avec justificatif) : le solde est remboursé à 100%

Je recommande vivement de souscrire une assurance voyage.

