

## **Radiant Heart — au cœur de l'été**

Du 17 au 19 juillet 2026, nous nous retrouvons dans les Alpes suisses, au Chalet Ganesha à Champéry — un lieu d'une beauté saisissante, porté par la nature, le silence et une simplicité profonde.

Au fil de trois jours, nous explorerons une approche du yoga à la fois profonde et intégrative, mêlant des pratiques tantriques telles que le Hatha et le Kundalini à des approches issues des traditions taoïstes comme le Yin... le tout complété par une riche variété de méditations belles et transformatrices, ainsi que par des techniques modernes basées sur la pleine conscience.

Nous bougerons, respirerons, danserons et chanterons à travers des sessions prolongées au fil des journées, explorant des méditations actives, le son, ainsi que des moments d'intégration et de réflexion... avec de l'espace pour l'écriture introspective, l'expression créative, et simplement être.

Un espace pour faire une pause, relâcher le corps, apaiser le mental, se reconnecter à sa lumière intérieure et laisser rayonner pleinement le cœur.

Dans la plénitude de l'été, entourés d'air pur et de paysages expansifs, il y aura aussi du temps pour marcher, se reposer profondément, profiter du sauna, et partager des moments simples autour de repas sains et nourrissants.

*La retraite se déroulera en anglais.*

### **PROGRAMME**

#### **Vendredi 17.07.2026**

14:00 – 16:00 Arrivée

17:00 – 19:30 Session d'ouverture

19:30 – 20:30 Dîner de bienvenue

#### **Samedi 18.07.2026**

07:30 – 10:00 Sadhana — pratique matinale

10:00 – 13:00 Brunch nourrissant (buffet)

13:00 – 17:00 Temps libre : sauna, randonnée, massages, excursions

17:00 – 19:30 Cercles, pratiques, cérémonies, ateliers

19:30 – 20:30 Dîner nourrissant

20:30 Activités du soir : méditation, cérémonie du feu ou temps de repos

#### **Dimanche 19.07.2026**

07:30 – 10:00 Sadhana — pratique matinale

10:00 – 13:00 Brunch nourrissant (buffet)

13:00 – 14:00 Clôture & au revoir

#### **Guidé par**

Cynthia Reschke (E-RYT 500, YACEP)

[www.instagram.com/cynthia\\_samanvayayoga](https://www.instagram.com/cynthia_samanvayayoga)

[www.samanvayayoga.com](http://www.samanvayayoga.com)