



JOIN DALIA FOR AN AUTHENTIC  
**YOGA RETREAT**  
IN CHAMONIX

April 24 - 26th 2020  
in Le Refuge de l'Aiglon



**BREATHE | MOVE | BE**

*Viens t'immerger dans une retraite consacrée à ton  
bien-être physique, mental et émotionnel.*



## Programme

---

### **Vendredi:**

Dès 17h30: Arrivée et accueil  
18h45: Yoga & Yoga Nidra  
20h30: Dîner

### **Samedi:**

7h00: Pranayama & Méditation  
8h00: Petit-déjeuner  
9h00: Yoga & Émotion  
12h00: Déjeuner  
13h30: Temps libre  
17h00: Yoga & Yoga Nidra  
19h30: Dîner

### **Dimanche:**

7h30: Méditation & Pranayama  
8h30: Petit-déjeuner  
9h30: Yoga & Stress  
12h00: Déjeuner & Fin

---

### **Prix:**

Chambre double: 530 EUR  
Chambre individuelle: 670 EUR  
Le prix inclut l'hôtel, les repas,  
les collations et les cours de yoga.

Inscriptions à [info@daliaknight.yoga](mailto:info@daliaknight.yoga)  
Plus d'informations par téléphone au :  
+41 (0)79 176 16 47  
[www.daliaknight.yoga](http://www.daliaknight.yoga)