



Les fermes
de Marie



MEGÈVE

Retraite Pure Déconnexion

VOTRE PARENTHÈSE ANTI-STRESS DANS LES ALPES



Pure Déconnexion

UNE RETRAITE ANTI-STRESS DANS LA NATURE

Conçue par Marie TadaYoga, cette retraite bien-être est une véritable invitation à se déconnecter de votre quotidien stressant et à se reconnecter à la nature.

La Retraite Pure Déconnexion est proposée
en toutes saisons.

Inclus dans votre Séjour

À MEGÈVE

- L'hébergement aux Fermes de Marie ou dans l'un de nos chalets privés
- Les petits-déjeuners, déjeuners et dîners équilibrés et sains
Tisane et eau détox tout au long de la journée
- Toutes les séances de coaching et d'activités physiques avec Marie TadaYoga
 - L'accès aux installations de spa, piscine et salle de sport
 - 3 Soins Pure Altitude

4 jours . 3 nuits

Tarif à partir de 1 858 € par personne

De 2 à 8 personnes

Possibilité d'ajouter des soins au sein de notre Spa Pure Altitude, sur demande.





Marie TadaYoga

PROFESSEUR DE YOGA

Professeur de Yoga toute l'année à Megève, et ce depuis plusieurs années, Marie est une passionnée de nature et de montagnes, qui offrent selon elle les ingrédients idéaux pour une vraie parenthèse de déconnexion et de retour à soi, à plus d'ancrage et plus de lâcher prise pour quelques jours inoubliables.

Formée en Vinyasa (+ de 500h de formation à son actif) et en Yin Yoga (50h), Marie saura adapter les sessions suivant chaque besoin, chaque pratique, et chaque corps. Partant du principe que chaque personne est unique, Marie a à cœur de personnaliser le plus possible ses cours afin de les rendre les plus bénéfiques possibles à chaque personne.

Dans un monde où l'on est toujours plus connecté, plus actif, plus stressé, venez profiter de quelques jours où vous aurez la possibilité de ralentir, revenir à l'essentiel, passer du temps en nature, et ainsi vous ressourcer et vous retrouver pleinement.



Jour I

FIN DE MATINÉE

Arrivée aux Fermes de Marie
ou dans votre chalet privé et installation

Déjeuner

15H00

Soin au Spa Pure Altitude

Temps libre pour se détendre
dans le spa, la piscine ou le sauna

18H00

Cercle d'ouverture et Pratique de Yoga Yang to Yin
Pratique qui commence en mouvements (Vinyasa doux)
pour redescendre en intensité et en énergie
avec des étirements et Yin Yoga pour finir
+ Temps libre

SOIR

Dîner sain et riche en nutriments





Jour 2

MATIN

Pratique de yoga dynamique (Vinyasa)
et techniques de respiration

Petit-déjeuner ou Brunch

APRÈS-MIDI

Cours de cuisine et tips healthy

Atelier Glow Studio

15H00

Soin au Spa Pure Altitude

Temps libre pour se détendre
dans le spa, la piscine ou le sauna

18H00

Pratique de yoga douce Yin Yoga,
suivi d'une courte méditation
+ Temps libre

SOIR

Dîner sain et riche en nutriments





Jour 3

MATIN

Petit-déjeuner

Randonnée et pratique de yoga en montagne (Yoga Vinyasa)
et techniques de respiration

APRÈS-MIDI

Pique-nique

15H00

Soin au Spa Pure Altitude

Temps libre pour se détendre
dans le spa, la piscine ou le sauna

18H00

Pratique de yoga douce Yin Yoga,
suivi d'une courte méditation
+ Temps libre

SOIR

Dîner sain et riche en nutriments





Jour 4

MATIN

Pratique de yoga dynamique Vinyasa

Petit-déjeuner ou Brunch

11H00

Soin au Spa Pure Altitude

Temps libre pour se détendre
dans le spa, la piscine ou le sauna

DÉPART

Les fermes
de Marie



MEGÈVE

Retraite Pure Déconnexion

INFORMATIONS ET RÉSERVATION

+33 4 50 91 48 59

contact@fermesdemarie.com