



# RETRAITE YOGA

**Samedi 3 au dimanche 4 mai 2025:  
Une parenthèse de sérénité au cœur de la  
nature, entre yoga et équilibre intérieur.**

[gruyereshotels.ch](https://gruyereshotels.ch)



# Le programme

## Samedi - Éveil et connexion à soi

- Accueil & intention (9h30 - 10h00) :  
Présentation du week-end et temps de connexion.
- Méditation & Pranayama (10h00 - 10h30) :  
Techniques de respiration pour apaiser l'esprit.
- Yoga Hatha (10h30 - 11h30) :  
Éveil en douceur du corps et des énergies.
- Brunch sain (12h00 - 13h30) :  
Repas nourrissant et équilibré.
- Atelier Mouvement Conscient avec Sabrina Postiguillo (13h30 - 15h00) :  
Exploration du corps et de la fluidité des gestes.
- Randonnée méditative (15h00 - 17h00) :  
Reconnexion à la nature en pleine conscience.
- Souper convivial (19h00 - 21h00) :  
Partage et échanges autour d'un repas chaleureux.

## Dimanche - Équilibre et renouveau

- Salutation au soleil & méditation en mouvement (9h30 - 10h00).
- Yoga Vinyasa (10h00 - 11h00) :  
Séance dynamique pour activer l'énergie.
- Brunch revitalisant (12h00 - 13h30) :  
Cuisine saine et anti-inflammatoire.
- Atelier Fleurs de Bach & Astrologie avec Alicia Etter (13h30 - 15h00) :  
Découverte des élixirs floraux selon votre signe.
- Yoga Restorative (15h00 - 16h30) :  
Détente profonde et intégration.
- Cercle de clôture (16h30) :  
Partage et gratitude avant le départ.

# L'alimentation anti-inflammatoire : nourrir son corps autrement

Durant cette retraite, une attention particulière sera portée à une alimentation favorisant le bien-être et la vitalité.

## Pourquoi adopter une alimentation anti-inflammatoire ?

L'inflammation est une réaction naturelle du corps face aux agressions extérieures (stress, alimentation déséquilibrée, pollution). Lorsqu'elle devient chronique, elle peut favoriser la fatigue, les troubles digestifs, les douleurs articulaires et un vieillissement prématuré des cellules.

Une alimentation adaptée permet de réduire cette inflammation et d'améliorer de nombreux aspects de la santé :

- Meilleure digestion et assimilation des nutriments
- Plus d'énergie et une meilleure concentration
- Soutien du système immunitaire et régulation hormonale
- Prévention de certaines maladies chroniques (arthrose, troubles digestifs, déséquilibres métaboliques)

## Les principes clés

L'objectif est d'apporter à l'organisme des aliments riches en nutriments essentiels, en antioxydants et en bonnes graisses tout en limitant les aliments pro-inflammatoires.

À privilégier :

- Légumes verts et colorés (riches en fibres, vitamines et antioxydants)
- Fruits rouges, agrumes et baies (apport en vitamine C et flavonoïdes)
- Protéines végétales (lentilles, pois chiches, quinoa, tofu) et poissons gras (saumon, sardines, maquereau)
- Huiles végétales de qualité (olive, colza, lin, noix)
- Épices anti-inflammatoires (curcuma, gingembre, cannelle)
- Graines et oléagineux (amandes, noix, graines de chia et de lin)
- Aliments fermentés (kéfir, miso, choucroute) pour favoriser un microbiote intestinal sain

À limiter :

- Sucres raffinés et produits transformés
- Farines blanches et produits à base de gluten en excès
- Produits laitiers industriels et viandes rouges
- Huiles raffinées et plats préparés riches en additifs
- Alcool et café en trop grande quantité

L'alimentation anti-inflammatoire ne repose pas sur des restrictions strictes, mais sur un équilibre. Il s'agit d'écouter son corps et de privilégier des aliments naturels, frais et nutritifs.

# Les fleurs de Bach : un équilibre émotionnel naturel

## Qu'est-ce que c'est ?

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux mis au point par le Dr. Edward Bach dans les années 1930. Il a identifié 38 fleurs correspondant chacune à un état émotionnel spécifique. Ces élixirs aident à harmoniser les émotions et à mieux gérer les déséquilibres intérieurs.

Contrairement aux huiles essentielles, elles n'ont pas d'odeur ni de propriétés bio-chimiques. Elles agissent plutôt comme des soutiens subtils pour équilibrer le mental et l'émotionnel. Elles sont utilisées pour surmonter le stress, renforcer la confiance en soi, apaiser les peurs ou encore faciliter la prise de décisions.

## Fleurs de Bach et astrologie : une synergie naturelle

Chaque individu possède une sensibilité émotionnelle différente, influencée par sa personnalité et son vécu. Lors de cet atelier, nous explorerons le lien entre les fleurs de Bach et l'astrologie.

L'objectif est d'identifier quelles fleurs peuvent vous aider à mieux vivre vos émotions et à aligner votre énergie. Vous repartirez avec un flacon personnalisé pour accompagner votre cheminement personnel.

# UN WEEK-END POUR SOI, EN HARMONIE AVEC SON CORPS ET SON ESPRIT

Cette retraite est une invitation à ralentir, à respirer et à prendre soin de soi. À travers le yoga, l'alimentation, la nature et les élixirs floraux, vous découvrirez des outils simples et puissants pour cultiver un mieux-être au quotidien.