



7 & 8
MARS



IMMERSION SHAKTI

AVEC SOPHIE LUFKIN & CÉCILE ROUBAUD
et le chef Nicolas Darnauguilhem en cuisine



vinyasa & yin yoga
méditation
nature
expérience gastronomique



Retraite "Au cœur du féminin" – 6 au 8 mars 2026 – Charmey (Suisse)

Un week-end pour se reconnecter à l'essentiel : le souffle, la nature, la présence.

Cécile et Sophie vous invitent à **explorer le féminin** — cette énergie vivante et universelle — à travers le Vinyasa Yoga, le Yin Yoga et la méditation.

Au cœur des montagnes, prenez le temps de respirer, vous ressourcer vous ressourcer aux Bains de Charmey, goûter au calme... et savourer la cuisine la cuisine engagée et gourmande du **Chef Nicolas Darnauguilhem** (La Pinte des Mossettes, étoile & Étoile Verte Michelin 2024).

Un moment suspendu, ouvert aux femmes et aux hommes, pour célébrer la vie et la force créatrice du féminin.

Les cours se dérouleront dans la Ferme de la Délèze à Charmey.

Tarif : Early bird jusqu'au 07/02: 329.-CHF
349.-CHF ensuite

Info & inscription : sophie@lufkin.ch