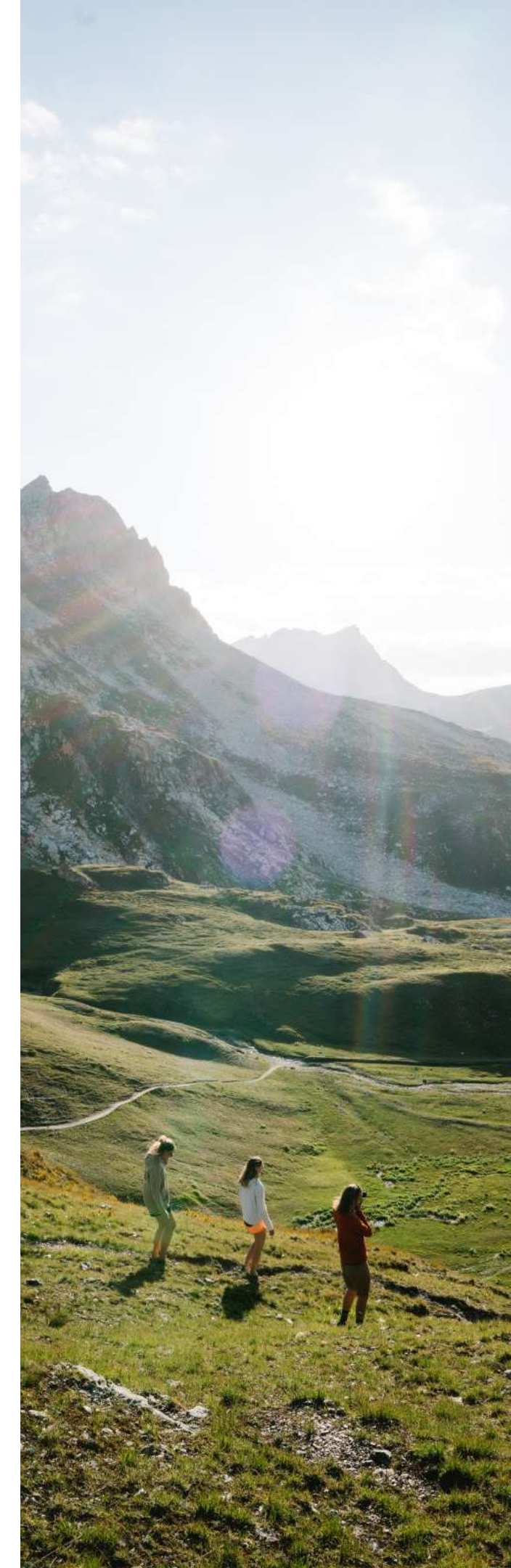
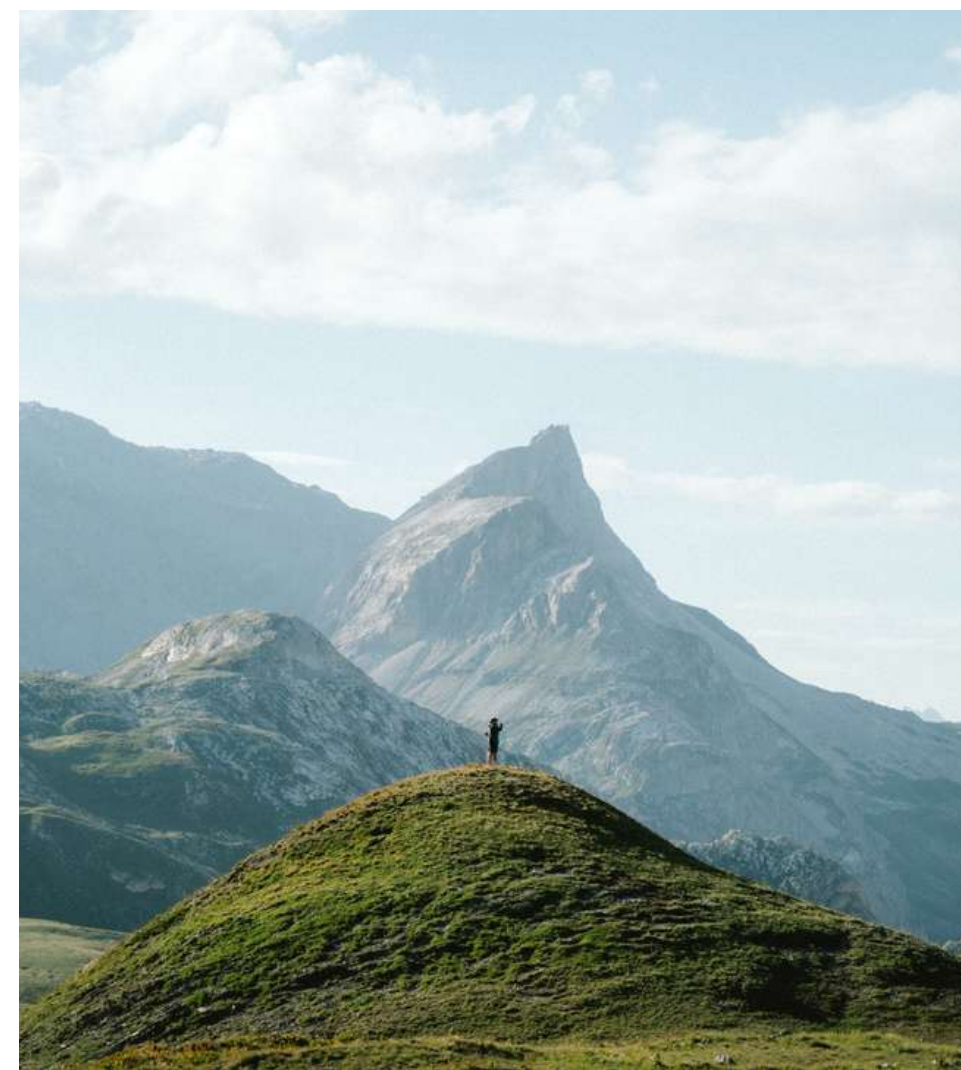


DU 26 AU 28 JUIN 2026

RETRAITE DE YOGA

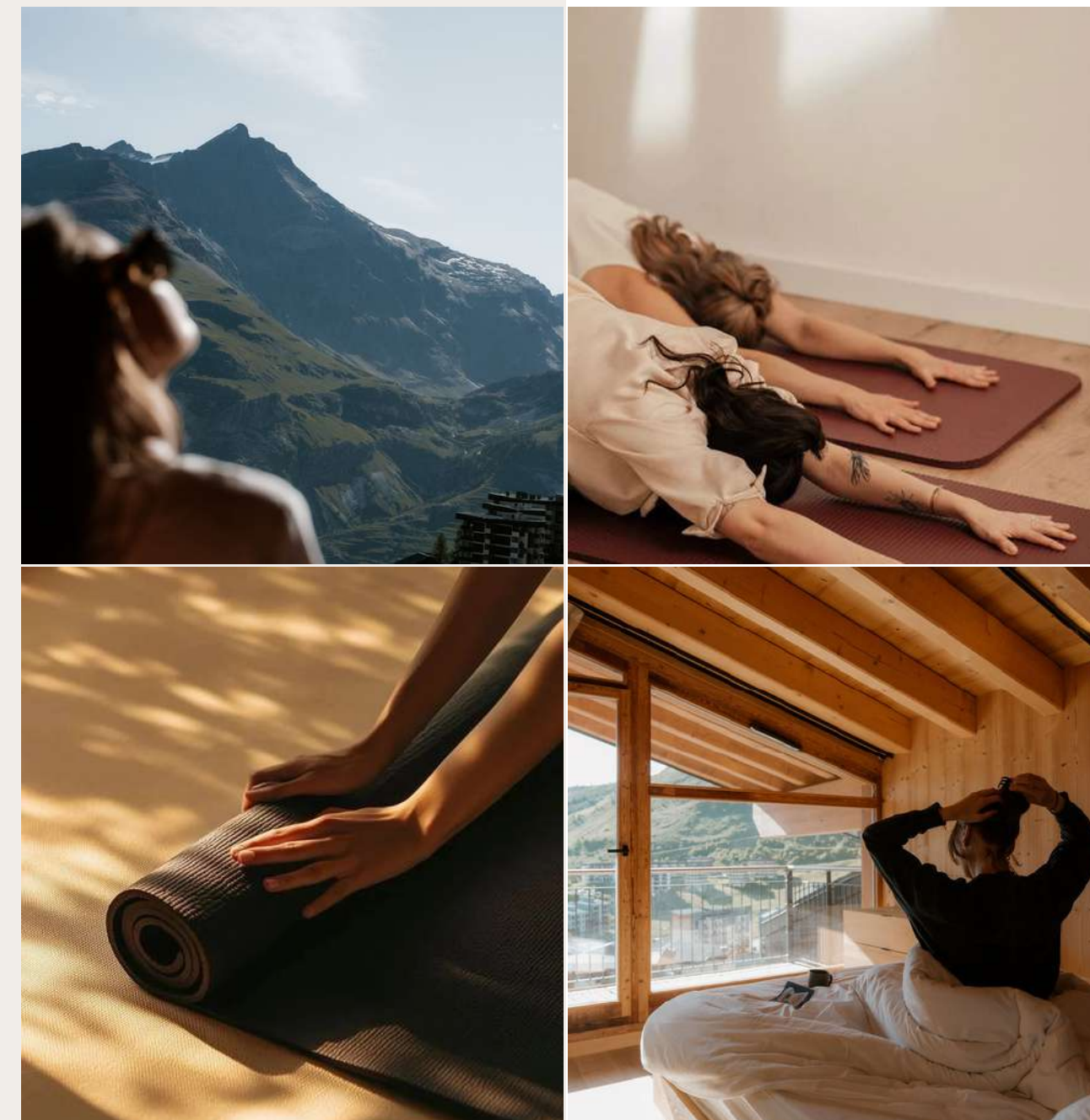
VOTRE WEEK-END BIEN-ÊTRE AU COEUR DE TIGNES



VOTRE RETRAITE *de yoga*

Du 26 au 28 juin 2026, offrez-vous un séjour de 3 jours et 2 nuits au cœur de Tignes, pensé pour vous dans un cadre intimiste et ressourçant. Avec Pauline Kunegel, Kinésithérapeute et enseignante de Yoga, profitez d'un programme conçu pour vous offrir une expérience complète.

A noter : le programme peut-être amené à évoluer en fonction des conditions météorologiques et de l'envie des participant.es.





VOTRE PROGRAMME

jour 1

ARRIVÉE À 16H00

Accueil des participant.es, découverte de l'hébergement
& installation

17H00

Atelier : Cercle d'ouverture de début de séjour

18H00

Séance de Vinyasa doux et mobilité

19H00

Dîner

21H00

Séance de Yin Yoga : créer sa bulle pour le séjour
*possibilité de réserver en supplément massage corps ou
visage (à partir de 45€)*

VOTRE PROGRAMME

jour 2

8H00

Séance de Vinyasa Flow : Force & Fluidité

9H00

Petit-déjeuner

10H

Randonnée aux alentours de Tignes

13H00

Déjeuner au Chalet Hôtel Yéti

14H00

Activité thématique : l'art de la respiration

16H00

Goûter & temps libre

ou possibilité de réserver en supplément massage corps ou visage (à partir de 45€)

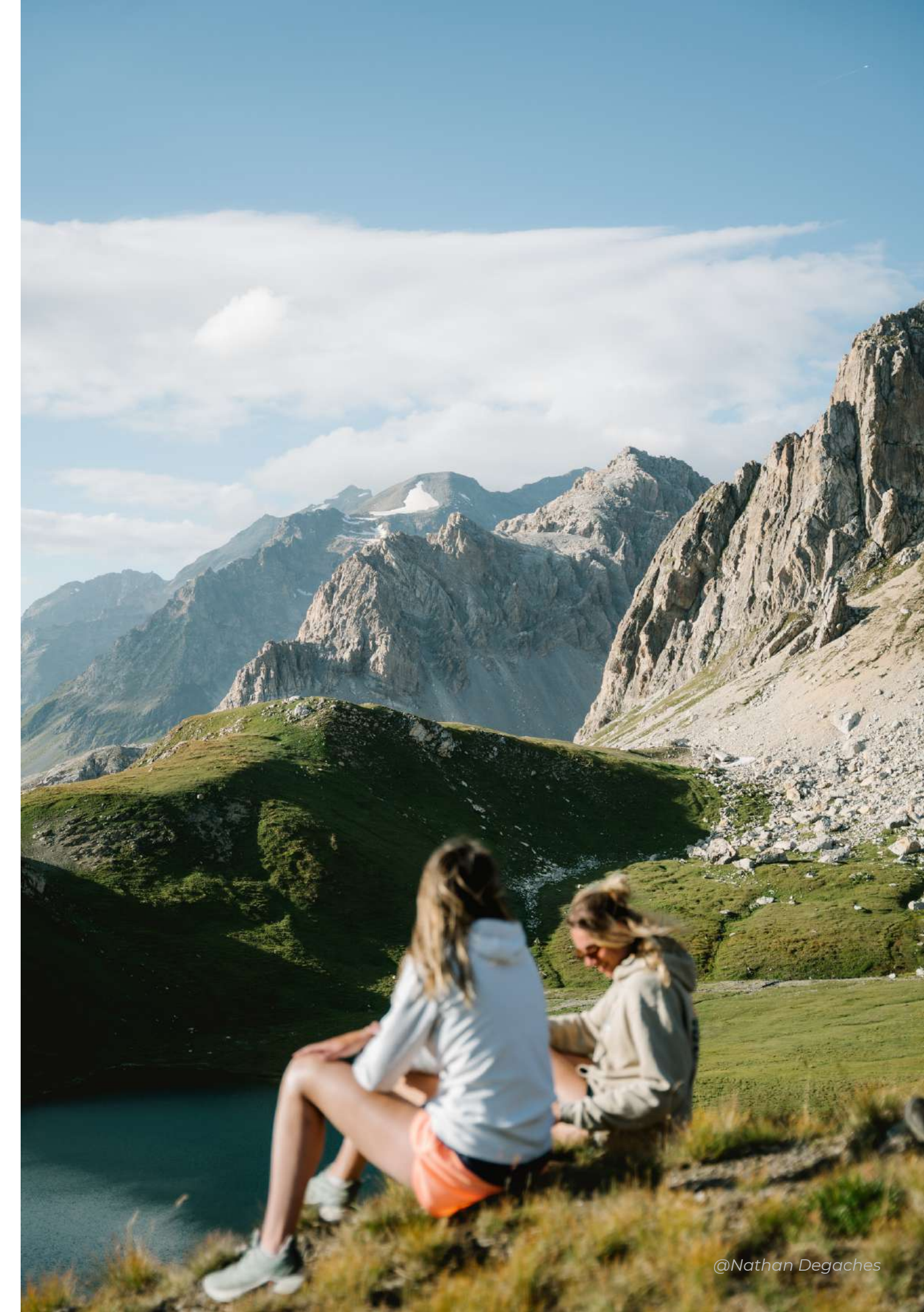
17H30

Séance de Yin Yoga : Mobilité & relâchement

20H00

Dîner au Chalet Hôtel Yéti

possibilité de réserver en supplément massage corps ou visage (à partir de 45€)





VOTRE PROGRAMME

jour 3

8H00

Séance de Vinyasa Flow : respiration et endurance

9H00

Collation

9H30

Atelier thématique : Mobilité & Souplesse

ou Atelier créatif : initiation au journaling en supp. 60€/pers.

ou Atelier automassage "routine visage" en supp.

ou temps libre

11H30

Brunch & échange autour de la retraite

14H00

Clôture du weekend

INCLUS DANS *votre séjour*

- L'hébergement -lits fait à votre arrivée, linge de maison inclus-,
- Séance de Yoga Vinyasa et de Yin Yoga
- Randonnée
- Ateliers thématiques
- L'accompagnement et l'encadrement,
- Les repas et les boissons (uniquement boissons *softs*)
- Une photographie présente sur place immortalisera le séjour afin de vous créer de beaux souvenirs.

TARIFS À PARTIR DE 730€ PAR PERSONNE

- pour 3 jours & 2 nuits.

Réservation : contact@altituderesidences.com | +33 (0)6 81 73 44 94

NB : Certaines activités peuvent être à prévoir en supplément. Les transports ne sont pas pris en charge sur ce séjour



VOTRE MAISON POUR LE WEEK-END:

Le Yeti

Votre séjour se déroulera au Chalet Hôtel Yéti, une adresse haut de gamme où l'élégance contemporaine rencontre l'authenticité alpine. Idéalement situé au cœur de Tignes le Lac, dans le quartier paisible des Almes et à proximité immédiate des commerces, l'établissement offre un cadre apaisant. La résidence propose des suites modernes et accueillantes, entièrement équipées, offrant un confort de vie optimal. Doté d'un espace bien-être et d'une salle de sport, le Chalet Hôtel Yéti invite à prolonger les bienfaits de votre retraite dans une ambiance cozy.

Séjour en chambre partagée avec SDB
partagée (Ch 2 et 6) : **à partir de 730€**
Option ch. individuelle 830€



Séjour en chambre partagée avec SDB
individuels (Ch 3, 4, 5) : **à partir de 770€**
Option ch. individuelle 870€



Séjour en chambre individuelle avec balcon
et salle de bain privative (Ch 7, 8 et 9) :
à partir de 920€





VOTRE ENSEIGNANTE DE YOGA :

Pauline

Cette retraite a été imaginée en collaboration avec Pauline, kinésithérapeute depuis 16 ans et enseignante de Yoga.

“

Depuis le début de ma pratique, le mouvement est au cœur de ma vision du soin et de mes aspirations profondes. Accompagner le corps dans son intelligence, restaurer la mobilité et cultiver un rapport plus conscient au mouvement ont toujours guidé mon travail.

C'est tout naturellement que je me suis tournée vers le yoga, une pratique qui prolonge cette approche. Mon enseignement s'inscrit dans un yoga postural et fonctionnel, respectueux des corps, attentif aux besoins de chacun et adaptable aux éventuelles pathologies.

— **Pauline Kunegel**

”

VOTRE CHEF PRIVÉ :

Andrew

Fort de 10 ans d'expériences à travers les Alpes, Andrew Richardson, votre chef privé, vous concoctera des plats sains et savoureux pour accompagner votre séjour.

“

Que vous planifiez des vacances entièrement avec service traiteur, un dîner ponctuel ou un événement spécial, je m'adapte à vos goûts et à vos besoins alimentaires. Qu'il s'agisse de buffets et barbecues estivaux, de menus dégustation intimes ou de dîners élégants, je prépare chaque plat avec soin en utilisant des ingrédients frais et de saison.

Je crée des menus totalement flexibles : que vous souhaitiez des options végétariennes, véganes, sans gluten, ou simplement vos saveurs préférées, je m'occupe de tout pour que vous n'ayez qu'à profiter.

— **Andrew Richardson**

”



TIGNES EN QUELQUES *mots*

Nichée au cœur des Alpes françaises, Tignes fait partie de ces destinations où la nature révèle toute sa splendeur. À la belle saison, la station devient un véritable lieu où activités de pleine nature et paysages alpins se conjuguent pour une expérience bien-être unique en montagne.

Autour de son lac d'altitude, le village s'anime et révèle une atmosphère chaleureuse : promenades, activités, commerces et animations estivales rythment les journées tout en préservant l'élégance et l'authenticité du lieu.

VENIR EN VOITURE

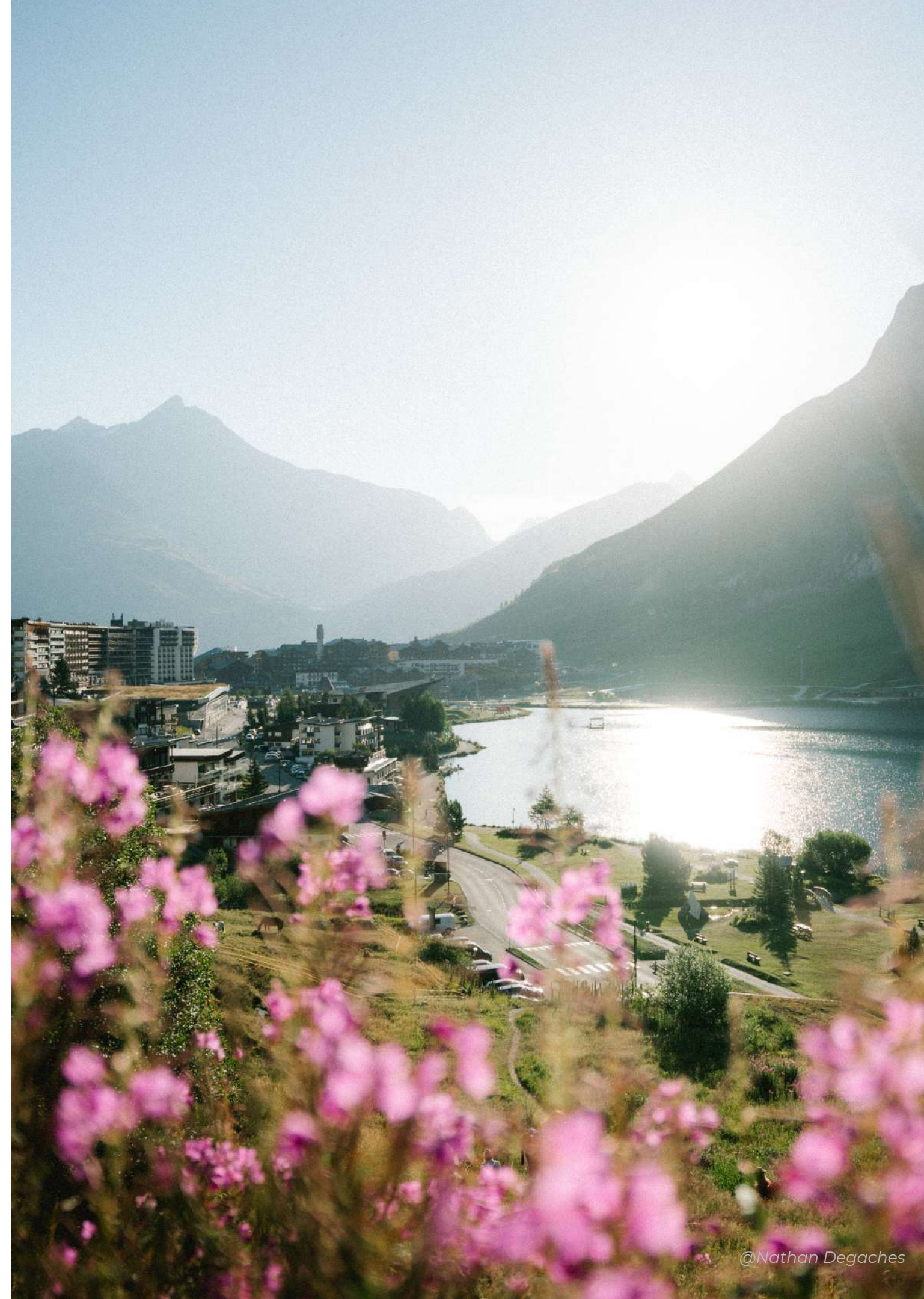
Depuis Chambéry, vous empruntez l'autoroute A43 et A430 jusqu'à Albertville puis la nationale N90 direction Bourg-Saint-Maurice. Traversez Bourg-Saint-Maurice et suivez la D902 en suivant la direction de Tignes.

VENIR EN TRAIN

Vous descendez à la gare SNCF de Bourg-Saint-Maurice, en vallée, puis empruntez la liaison avec la station par taxi ou bus. La gare routière est mitoyenne à la gare SNCF.

VENIR EN AVION

Les quatre aéroports les plus proches sont : Aéroport de Genève-Cointrin - Aéroport de Lyon-Saint-Exupéry - Aéroport de Grenoble - Aéroport de Chambéry. Puis liaison par taxi, navette ou bus jusqu'à la station.





À PROPOS DE *nous*

Le groupe Altitude Résidences est un petit groupe familial basé dans les Alpes Françaises, spécialisé dans la construction et l'exploitation d'hébergements haut de gamme. Notre ambition est de créer l'alliance parfaite entre le confort et l'indépendance d'un appartement ou d'un chalet avec la qualité des services hôteliers.

Nous pensons, construisons, aménageons et exploitons nos hébergements avec soin pour répondre aux besoins des clients avec des prestations et des services haut de gamme.

Proche de nos clients, notre objectif est d'offrir un séjour de qualité et personnalisé. Pour cela, nous mettons à disposition notre savoir-faire et notre réseau de partenaires privilégiés en station.

A photograph of a balcony with a wooden ceiling and a metal railing. On the balcony, there are two orange lounge chairs and a small round table with two chairs. The view from the balcony shows a mountain landscape with a valley and a large mountain in the background.

INFORMATIONS & *réserveation*

Eugénie - Centrale de réservation

contact@altituderesidences.com | +33 (0)6 81 73 44 94

Chloé & Mathilde - Service Communication

chloe@altituderesidences.com | mathilde@altituderesidences.com |
+33 (0)6 81 73 44 94