

# Yogi Ski

DU 7  
AU 12  
AVRIL 2024

## Dimanche Sunday

10h - 12h  
Les Menuires

**Ayurveda**  
Ayurveda

17h - 18h  
Les Menuires

📍 Salle Léo Lacroix  
**Yoga avec Lili Barbery**  
Yoga with Lili Barbery

## Lundi Monday

9h - 10h30  
Saint-Martin-de-Belleville

📍 Dôme  
**Atelier « un printemps heureux avec la naturopathie »**  
Workshop "a happy spring with naturopathy"

10h30 - 12h  
Les Menuires

**Méditation de la montagne et marche méditative**  
Meditation of the mountain

14h30 - 16h  
Les Menuires new

**Atelier Yoga-Ski**  
Workshop «Yoga & Ski»  
Encrage, respiration, conscience corporelle, lâcher prise et bien-être avec les skis aux pieds.  
Grounding, breathing, body awareness, letting go and well-being on skis.

17h - 18h  
Saint-Martin-de-Belleville

📍 Chalet du Gypse  
**Yoga avec Lili Barbery**  
Yoga with Lili Barbery

18h15  
Les Menuires

📍 Cinéma Les Flocons, La Croisette  
**Cinéma : 14 jours pour aller mieux**  
Film show

## Mardi Tuesday

9h - 10h30  
Les Menuires

**Naturo Jeux (Naturopathie)**  
Naturopathy games

10h30 - 12h  
Saint-Martin-de-Belleville

📍 Dôme  
**Reflexologie plantaire**  
Foot reflexology

14h30 - 16h  
Saint-Martin-de-Belleville

📍 Dôme  
**Atelier naturopathie « Comment améliorer son alimentation »**  
Naturopathy workshop  
"How to improve your diet"

17h - 18h  
Les Menuires

📍 Salle Léo Lacroix  
**Yoga avec Lili Barbery**  
Yoga with Lili Barbery

## Mercredi Wednesday

8h - 10h  
Les Menuires

📍 RDV au pied de la Télécabine Pointe de la Masse  
→ 30€ / personne (cours de yoga + petit-déjeuner + forfait piéton)

**Réveil du Yogi au sommet**  
A Yogi's Awakening at the top  
Meeting point: bottom of Pointe de la Masse gondola.  
€30/pers. (yoga lesson + breakfast + liftpass)

10h30 - 12h  
Saint-Martin-de-Belleville new

📍 Salle des fêtes Village hall  
**Yin à la bougie**  
Yin candle

14h30 - 15h45  
Les Menuires

**Reflexologie plantaire Auto massage**  
Foot reflexology / Self massage

16h30  
Les Menuires

📍 RDV sur le parking de Chez Pépé Nicolas (retour estimé vers 22h30)  
→ 30€ / personne (location des raquettes + cours de yoga + encadrement par des guides + repas en refuge)

**Rando raquettes et Yoga au Lac du Lou**  
Hiking / Yoga at the Lac du Lou  
Meeting point: Chez Pépé Nicolas carpark (back around 10.30pm)  
€30/pers. (snowshoes hire + yoga lesson + guides supervision + meal at the mountain refuge)

17h - 18h  
Saint-Martin-de-Belleville

📍 Chalet du Gypse  
**Yoga avec Lili Barbery**  
Yoga with Lili Barbery

## Jeudi Thursday

9h - 10h30  
Saint-Martin-de-Belleville

📍 Salle des fêtes Village hall  
**Bain sonore**  
Sound bath

10h30 - 12h  
Les Menuires

**Tai Chi**  
Tai Chi

14h30 - 16h  
Saint-Martin-de-Belleville

**Yin Bougie**  
Yin candle

15h30 - 17h  
Les Menuires

📍 Salle Léo Lacroix  
**Voyage sonore**  
Sound travel

17h30 - 18h30  
Les Menuires

📍 Salle Léo Lacroix  
**Yoga avec Lili Barbery**  
Yoga with Lili Barbery

## Vendredi Friday

9h - 15h30  
Saint-Martin-de-Belleville new

📍 Départ parking Notre-Dame-de-la-Vie (> restaurant La Loy)  
→ 40€ / personne (location des raquettes + cours de yoga + encadrement par des guides + déjeuner)

**«One day retreat»**  
**Thème : ascension / dépassement**  
**Montée en raquettes**  
**Yoga Nidra**  
**Chant Mantras**  
**Déjeuner**

One day retreat  
Theme: ascension / overcoming  
Snowshoes - Yoga Nidra - Chanting Mantras - Lunch  
Start from Notre-Dame-de-la-Vie car park to La Loy restaurant  
€40/pers. (snowshoes hire + yoga lesson + guides supervision + lunch)

Inscriptions & renseignements : Office de Tourisme  
Info & booking: Tourism Office +33 4 79 00 73 00

Le lieu de l'activité et les informations complémentaires  
vous seront communiqués lors de l'inscription  
The location of the activity and more info will be communicated to you  
during registration

Limité à 5 activités par personne dans la semaine  
Limited to 5 activities per person in the week

Attention, places limitées  
Limited places



BE MY GUEST-MARTIN  
LES 3 VALLÉES



friendlyMenuires  
LES 3 VALLÉES