

Spa  
Hôtel  
Restaurants  
Famille Mirigay

Séjour  
Yoga Bien-être  
et Montagne

4 JOURS & 3 NUITS AU CHALET-HÔTEL  
LA MARMOTTE, LA TAPIAZ ET SPA \*\*\*\*

SÉJOUR : DU 5 AU 8 MAI 2023

*\*Sous réserve d'un minimum de 8 participants.*

## RESSOURCEZ-VOUS ...

---

Un séjour tout en douceur en lien avec la nature, une parenthèse rien que pour vous.

Accordez-vous quelques jours de détente au Chalet-Hôtel La Marmotte,  
La Tapiaz et Spa\*\*\*\* situé dans les Alpes, aux Gets (à 1h de Genève).

4 jours et 3 nuits pour prendre soin de vous, de votre corps et de votre mental. Ralentir le rythme, mettre le corps en mouvement avec le yoga et la marche, se nourrir avec soin, respirer profondément, profiter des espaces hydro détente et de la piscine, connaître les plantes des montagnes et revenir rempli d'une nouvelle énergie.

Votre professeur de yoga et accompagnatrice :

SANDRINE MARSILLAUD GANAULT

Lors de ce séjour, Sandrine vous enseignera le yoga et vous accompagnera avec simplicité pour que vous vous sentiez à l'aise, pendant ces quelques jours de déconnexion au grand air...

"Praticienne en Ayurveda et professeur de yoga, je me suis formée en France et en Inde. Je donne des cours pour tout public. Attachée au partage de la culture du yoga et de l'Ayurveda, j'ai créé l'association Happyogi et j'organise des cours, ateliers, séjours et voyages en Inde autour du yoga et de l'ayurveda."





“

S'ÉPANOUIR,  
C'EST ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SOI  
ET SE CHOISIR

”



## VOTRE SÉJOUR BIEN-ÊTRE & YOGA COMPREND :

---

L'hébergement à partager dans une chambre cosy au charme montagnard, avec salle de bain privative (chambre individuelle en supplément).

Une pension complète (3 petits-déjeuners, 3 déjeuners et 3 dîners - hors boissons) orientée végétarienne et vegan préparée avec soin par notre chef cuisinier au sein de notre restaurant.

Un accès à la piscine, au Spa et à l'espace hydro-détente, aux horaires d'ouverture : 9h00-19h30 piscine / 15h30-19h30 sauna & hammam. Soins et massages en supplément et sur réservation uniquement (réductions possibles selon les offres du moment).

Des séances de yoga quotidiennes (accessibles à tout niveau), un accompagnement global et personnalisé durant le séjour, différentes activités telles que marche en montagne, découverte des plantes sauvages comestibles, initiation aux tisanes médicinales, méditation, détente au Spa et temps libre.

*\*Pensez à prendre votre tapis de yoga personnel si possible.*





## JOURNÉE TYPE (ADAPTÉE SELON LA MÉTÉO):

---

Yoga matinal

Petit-déjeuner

Balade - atelier ou temps libre

Déjeuner

Balade - atelier ou temps libre

Yoga fin de journée ou soirée

Dîner

## CE QUE VOTRE SÉJOUR NE COMPREND PAS :

---

L'acheminement vers / depuis le lieu de séjour (navette en supplément et sur réservation).

Les boissons type soft ou alcool durant les repas et en dehors.

Les suppléments soins et massages au Spa.

Les dépenses personnelles.

# TARIFS

## SÉJOUR 4 JOURS/3 NUITS

(par pers)

CHAMBRE CLASSIQUE (TWINS) 2 PERS ----- 570 €\*  
1 SDB et WC, balcon.

CHAMBRE CARLINE (1 GROUPE DE 4 PERS) ----- 610 €\*  
2 chambres, coin salon, 2 SDB et WC séparées, balcon.

CHAMBRE CLASSIQUE INDIVIDUELLE ----- 785 €\*  
1 SDB et WC, balcon.

*\*Tarif indicatif pour un minimum de 8 participants (tout compris). Dégressif au-delà de 8 participants et jusque 12 max..*

PROLONGEZ VOTRE SÉJOUR AU GRÉ DE VOS ENVIES ----- **A partir de 146 € / nuit / chbre**  
*Déjeuner et dîner en sus.*

*Un acompte de 40% vous sera demandé pour confirmer votre réservation.*

# RENSEIGNEMENT ET RÉSERVATION

Chalet-Hôtel La Marmotte\*\*\*\* & la Tapiaz

61 rue du chêne - 74260 Les gets | Tél : +33 (0)4 50 75 80 33

hotel-marmotte.com | info@hotel-marmotte.com

## NOUS REJOINDRE

En train :

Paris-Cluses : TGV, 4h30

Paris-Genève : TGV, 3h30

En avion :

Aéroport de Genève-Cointrin (55km)

Aéroport de Lyon St-Exupéry (170km)

Aéroport d'Annecy (80km)