

# Parenthèse essentielle

Offrez-vous une parenthèse hors du quotidien  
pour vous reconnecter à vous-même et  
retrouver votre élan.

## 9 au 11 avril 2027

Au programme: respiration, mouvement, créativité,  
nature, temps pour soi, échanges & partages, douceur



Du vendredi 17h (arrivée flexible possible)  
au dimanche 17h



Logement à Sainte-Croix / Les Rasses (VD)



En tout intimité, places limitées à 10 personnes



500.-CHF/personne, tout compris : repas,  
logement en chambre individuelle ou double  
et accompagnement



*Un week-end pour ralentir, respirer et revenir à soi.*

Pour plus d'infos, contactez

Estelle Panchaud

078 875 54 11

[info@estaile.ch](mailto:info@estaile.ch)

[www.estaile.ch](http://www.estaile.ch)



<--  
[Inscription](#)  
[via le](#)  
[formulaire](#)

