

Espace de Ressourcement de Frience



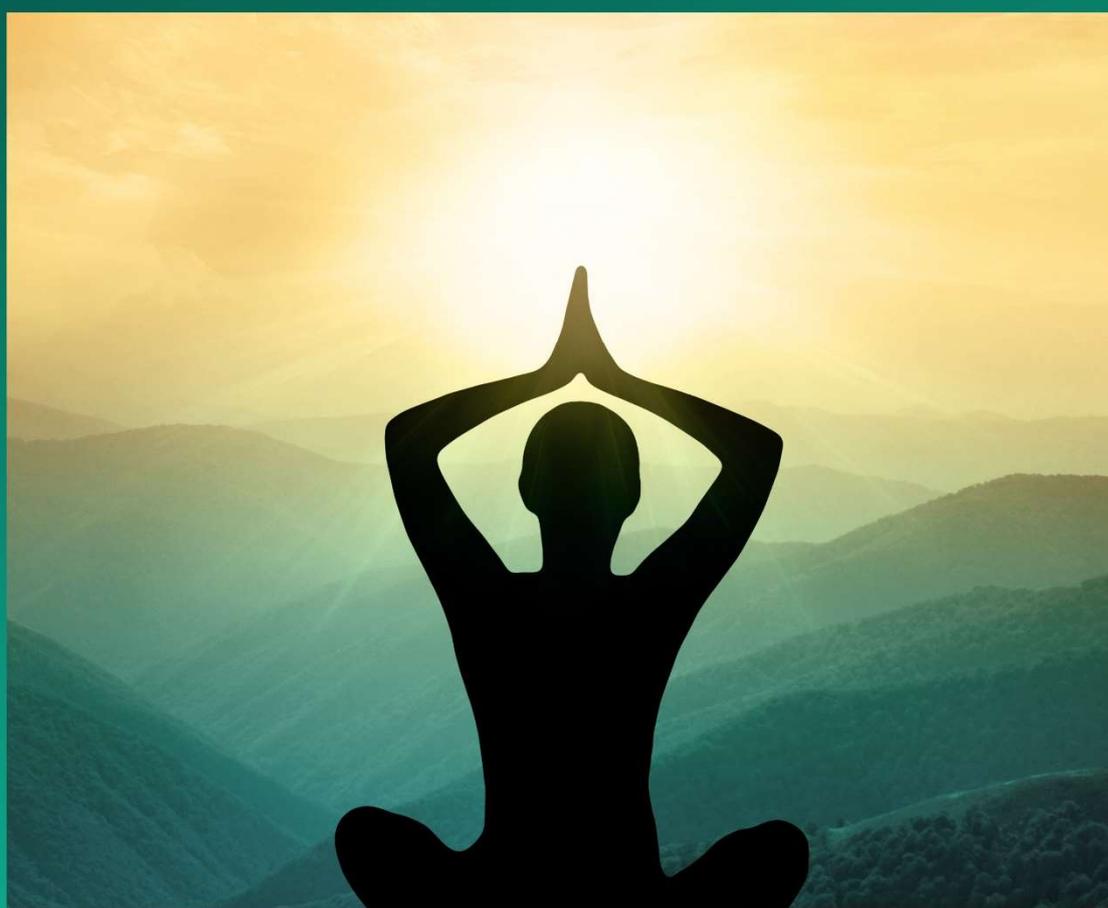
NOUVEAUTÉ ESTIVALE

Du 19 juillet au 9 août 2025

Activités de ressourcement personnel

Terrasse Zen panoramique

Restauration et bar



Infos :





Envie de fuir la canicule ? Besoin d'évasion ?

*Recherche d'une parenthèse zen durant vos vacances,
vos loisirs ou votre quotidien ?*

*S'ouvrir à une détox numérique, à de simples moments de
partage, sans téléphones ni ordinateurs, pour profiter de la
tranquillité de ce lieu magnifique ?*

Bienvenue dans l'espace de bien-être de Frience !

L'accès au site est libre et nous vous proposons, de 11h à 16h, des mets et boissons du terroir, ainsi qu'un espace confortable pour débrancher en contemplant la vue depuis la terrasse de notre buvette.

Les familles sont les bienvenues, mais il est demandé aux parents de veiller à ce que la tranquillité des lieux soit respectée.

Tous les jours, plusieurs activités de ressourcement sont proposées sur réservation.

**Les débutants en quête d'initiation sont les bienvenus,
tout comme les pratiquants confirmés.**

Le site, ses activités et sa buvette ne sont ouverts que par temps sec.
Informations et réservations auprès de la Maison du Tourisme de Gryon

024.498.0000 ou information@gryon-tourisme.ch

Programme :

Samedi 19 juillet

10h00 **FLOWENERGY** avec Muriel Aeschlimann

14h30 **CONTES POUR TOUS** avec Catherine Beysard,
Catherine Launaz et Thiphaine Baudoin

Dimanche 20 juillet

10h00 **VOYAGE SONORE** avec Florence Coureau

10h00 **DESSIN DE PAYSAGE** avec Michel Point (activité créatrice)

15h30 **RANDONNÉE ET PILATES EN HARMONIE AVEC LA NATURE** avec Aude Bussard et Olga Baynun

Lundi 21 juillet

10h00 **SOPHROLOGIE** avec Florence Coureau

10h00 **DESSIN DE PAYSAGE** avec Michel Point (activité créatrice)

Mardi 22 juillet

10h00 **VOYAGE SONORE** avec Florence Coureau

10h00 **AQUARELLE** avec Olga Kopteva (activité créatrice)

Mercredi 23 juillet

10h00 **YOGA NIDRA** avec Bernadette Bourdet

10h00 **DESSIN À L'ENCRE DE CHINE** avec Olga Kopteva (activité créatrice)

Jeudi 24 juillet

10h00 **YOGA YIN & YANG** avec Marie Turelli

Vendredi 25 juillet

10h00 **HISTOIRE SONORE ET RELAXATION** avec Maëlle Corminboeuf

Programme :

Samedi 26 juillet

10h00 **DANSE DE L'ÊTRE** avec Vanessa Alvarez

15h30 **RANDONNÉE ET PILATES EN HARMONIE AVEC LA NATURE** avec Aude Bussard et Olga Baynun

Dimanche 27 juillet

10h00 **POWER YOGA** avec Kim Downes

10h00 **DESSIN DE PAYSAGE** avec Michel Point (activité créatrice)

Lundi 28 juillet

10h00 **FLOWENERGY** avec Muriel Aeschlimann

10h00 **DESSIN DE PAYSAGE** avec Michel Point (activité créatrice)

Mardi 29 juillet

10h00 **DANSE DE L'ÊTRE** avec Vanessa Alvarez

10h00 **AQUARELLE** avec Olga Kopteva (activité créatrice)

Mercredi 30 juillet

10h00 **PILATES** avec Beatriz Balboa

10h00 **DESSIN À L'ENCRE DE CHINE** avec Olga Kopteva (activité créatrice)

Jeudi 31 juillet

10h00 **YOGA YIN & YANG** avec Marie Turelli

Vendredi 1^{er} août

10h00 **HISTOIRE SONORE ET RELAXATION** avec Maëlle Corminboeuf

Samedi 2 août

10h00 **YOGA NIDRA** avec Bernadette Bourdet

Programme :

Dimanche 3 août

10h00 **HISTOIRE SONORE ET RELAXATION** avec Maëlle Corminboeuf

10h00 **AQUARELLE** avec Olga Kopteva (activité créatrice)

Lundi 4 août

10h00 **POWER YOGA** avec Kim Downes

10h00 **DESSIN À L'ENCRE DE CHINE** avec Olga Kopteva (activité créatrice)

Mardi 5 août

10h00 **FLOWENERGY** avec Muriel Aeschlimann

15h30 **RANDONNÉE ET PILATES EN HARMONIE AVEC LA NATURE** avec Aude Bussard et Olga Baynun

Mercredi 6 août

10h00 **PILATES** avec Beatriz Balboa

Jeudi 7 août

10h00 **YOGA YIN & YANG** avec Marie Turelli

Vendredi 8 août

10h00 **DANSE DE L'ÊTRE** avec Vanessa Alvarez

Samedi 9 août

10h00 **YOGA NIDRA** avec Bernadette Bourdet

Dimanche 10 août

10h00 **HISTOIRE SONORE ET RELAXATION** avec Maëlle Corminboeuf

10h00 **DESSIN DE PAYSAGE** avec Michel Point (activité créatrice)

FLOWNERGY

MURIEL AESCHLIMANN

19-28 JUILLET & 5 AOÛT

Une vraie pause pour relâcher la pression et revenir à soi,
en douceur.

FlowNergy® est une pratique mêlant mouvements fluides, respiration consciente et lien aux 4 éléments. Elle aide à dénouer les tensions, à apaiser le système nerveux et redonner la parole au corps.

Laissez-vous guider par votre thérapeute et une musique choisie pour accompagner chaque étape de ce voyage intérieur.

Muriel Aeschlimann est une thérapeute holistique, qui accompagne vers une transformation profonde, femmes et hommes qui souhaitent sortir des cercles de souffrance physique, émotionnelle et relationnelle. Elle propose un espace bienveillant pour retrouver confiance, sécurité et clarté intérieure.

CHF. 30.- PAR PERSONNE, 15.- AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



VOYAGE SONORE

FLORENCE COUREAU

20 & 22 JUILLET

Un moment de relaxation, soulagement des tensions
et regain d'énergie.

Allongé(e) confortablement, laissez-vous bercer par les sons,
fréquences et vibrations d'instruments variés (bols tibétains,
tambour océanique, handpan, xylophone, harpe...)

Une expérience unique pour vous et avec vous-même.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, un bol tibétain pourra être
posé sur le torse ou le dos.

Florence Coureau est sono-thérapeute et sophrologue. Bonne vivante, elle privilégie le contact avec les autres, les échanges et la simplicité. Accompagnatrice de bien-être et thérapeute, elle se considère égale et en interaction constante avec tout être vivant qui donne et reçoit.

Vivre l'instant présent et le partager est son credo.

CHF. 30.- PAR PERSONNE, 15.- AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



SOPHROLOGIE

FLORENCE COUREAU

21 JUILLET

Une séance découverte de la sophrologie, technique de relaxation s'apparentant à l'hypnose, mais au sein de laquelle le participant est pro-actif afin de trouver un équilibre entre émotions, pensées et comportement.

Un moment de bien-être pour tester ensemble des techniques simples et accessibles de respiration, visualisation et mouvements corporels doux pour devenir acteur de ses ressentis physique, mental et corporel.

Florence Coureau est sono-thérapeute et sophrologue. Bonne vivante, elle privilégie le contact avec les autres, les échanges et la simplicité. Accompagnatrice de bien-être et thérapeute, elle se considère égale et en interaction constante avec tout être vivant qui donne et reçoit.

Vivre l'instant présent et le partager est son credo.

CHF. 30.- PAR PERSONNE, 15.- AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



YOGA YIN - YANG

MARIE TURELLI

24-31 JUILLET & 7 AOÛT

Une pratique du yoga pour harmoniser les énergies, rétablir l'équilibre intérieur, apaiser le mental et renforcer le corps.

Le Yin Yang Yoga, inspiré de l'hindouisme et du taoïsme, combine deux styles complémentaires en une séance : le Yin Yoga, lent et méditatif qui détend en ciblant tissus conjonctifs et articulations, et le Yang Yoga, dynamique, qui active les muscles et réveille l'énergie vitale.

Marie Turelli est enseignante certifiée de yoga, et praticienne expérimentée de massage ayurvédique. Elle propose une approche holistique visant à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit par le yoga, avec plus de 20 ans d'expérience.

CHF. 30.- PAR PERSONNE, 15.- AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



HISTOIRES SONORES ET RELAXATION

MAËLLE CORMINBOEUF

25 JUILLET, 1 - 3 & 10 AOÛT

Une parenthèse sonore pour une relaxation profonde.

Installé-e confortablement au sol, yeux fermés, accompagné-e par la voix du praticien et des sons et vibrations de bols chantants, carillons, tambour et clochettes, laissez-vous guider vers une relaxation profonde, un voyage intérieur au cœur de vos rêves et de votre imagination.

Maëlle Corminboeuf est une âme solaire, créative et sensible. Depuis toujours, la nature nourrit son inspiration. Laborantine de formation, elle cherchait une touche de douceur et de profondeur pour se sentir alignée. Elle a trouvé cette harmonie dans la Sonothérapie.

Elle a créé l'Univers des Sons, un espace de bien-être où les vibrations sonores invitent à un voyage intérieur, pour se reconnecter à soi avec douceur et authenticité.

CHF. 30.- PAR PERSONNE, 15.- AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



DANSE DE L'ÊTRE

VANESSA ALVAREZ

26 & 29 JUILLET, 8 AOÛT

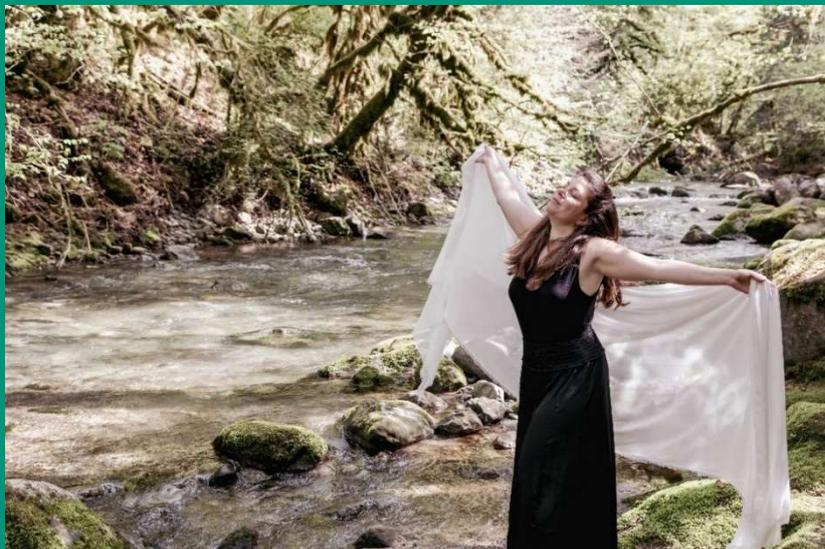
Un moment pour revenir à soi, respirer, ouvrir son cœur et se laisser simplement porter par la danse.

La Danse de l'Être® est une pratique douce, inspirée par la nature, mêlant mouvements libres, conscience corporelle et expression sensible. Entre mouvements intuitifs et dimension sacrée, elle offre un espace où le corps écoute, s'exprime et se transforme.

Guidé·e avec bienveillance, vous apprendrez à vivre l'instant, suivre votre ressenti et devenir l'artiste de votre voyage intérieur.

Vanessa Alvarez est thérapeute en kinésiologie et constellations familiales, formée à la méthode de la Danse de l'Être®. Elle explore le mouvement comme chemin d'ancrage, de réconciliation, de créativité et de transformation.

CHF. 30.- PAR PERSONNE, 15.- AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



Copyright Juliette Delcayre Photography

POWER YOGA

KIM DOWNES

27 JUILLET ET 4 AOÛT

Pour commencer la journée avec énergie et confiance.

Le power yoga est un yoga dynamique alliant force, souffle et mouvements fluides. Conçu pour réveiller le corps, renforcer le centre et revitaliser l'esprit, il vous fera bouger, transpirer, renforcera vos muscles tout en travaillant souplesse et équilibre.

Kimberley Downes est spécialisée dans la santé, le bien-être et la guérison. Avec une approche ancrée dans la connexion corps-esprit, elle pratique le yoga depuis l'âge de 18 ans ; à l'issue de ses études dans un ashram à Rishikesh, en Inde, elle devenue enseignante de yoga. Elle accompagne ses élèves avec bienveillance sur leur chemin de santé, transformation, et de mieux-être global.

CHF. 30.- PAR PERSONNE, 15.- AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



PILATES

BEATRIZ BALBOA

30 JUILLET ET 6 AOÛT

Pour soulager les douleurs chroniques du dos, se muscler en profondeur et avoir un ventre plat.

Le Pilates est une méthode de gymnastique douce qui allie respiration profonde et exercices physiques effectués en toute conscience et douceur, sans mouvements brusques.

Beatriz Balboa est diplômée en danse classique (R.A.D. et D.E), elle co-dirige l'école de danse l'Alternative depuis 2009. Au printemps 2019 elle obtient son diplôme de professeur de Pilates (centre de formation Therafit - SFCV), discipline qu'elle intègre dans son centre en parallèle avec les cours de danse.

CHF. 30.- PAR PERSONNE, 15.- AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



YOGA NIDRA

BERNADETTE BOURDET

23 JUILLET, 2 & 9 AOÛT

Un moment de profonde détente entre veille et sommeil.

Le Yoga Nidra est une pratique douce de relaxation guidée appelée également « Yoga du sommeil conscient ».

Allongé.e confortablement, laissez-vous guider par la voix du praticien pour relâcher les tensions physiques et mentales et recharger vos batteries.

Bernadette Bourdet est Professeure de yoga diplômée de l'École de Yoga d'Évian, reconnue Swiss yoga. Elle est également réflexologue et praticienne en massages bien-être. Elle enseigne à Gryon.

CHF. 30.- PAR PERSONNE, 15.- AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



RANDONNÉE ET PILATES EN HARMONIE AVEC LA NATURE

AUDE BUSSARD ET OLGA BAYNTUN

20, 26 JUILLET & 5 AOÛT

En connexion avec la nature, pour améliorer sa condition physique et trouver la paix dans le grand air.

Marcher, respirer, s'étirer... une promenade vivifiante associée à une pratique de Pilates consciente.

Olga Bayntun est instructrice certifiée de Yoga et Pilates. Cette ancienne athlète professionnelle est connue dans la région, basée à Gryon.

Aude Bussard est accompagnatrice en montagne avec Brevet Fédéral, également géologue de métier. Elle est passionnée de randonnée, de nature et de bien-être également basée à Gryon et adore partager ses passions et connaissances.

CHF. 35.- PAR PERSONNE, 17.50 AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



AQUARELLE & DESSIN À L'ENCRE DE CHINE

OLGA KOPTOVA

AQUARELLE : 22 - 29 JUILLET ET 3 AOÛT

DESSIN À L'ENCRE DE CHINE : 23 - 30 JUILLET ET 4 AOÛT

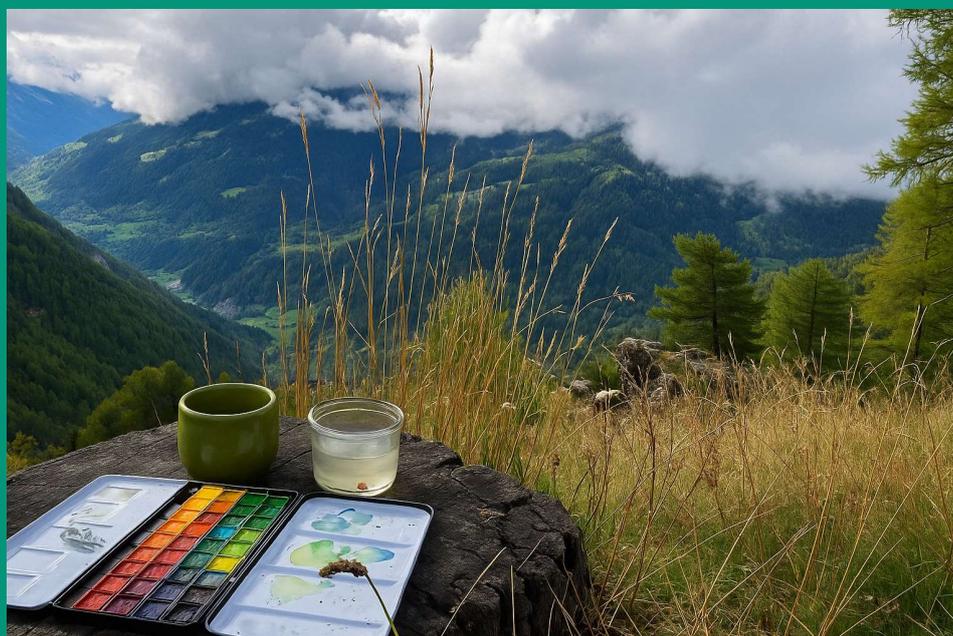
Dessiner, peindre en plein air, pour se libérer du stress et laisser libre cours à son imagination.

Loin du tumulte quotidien, par le dessin et la peinture, l'esprit s'ouvre à la positivité et la concentration libère la créativité qui se vit alors comme un processus, sans but précis. Attentif aux textures, couleurs et formes, on entre dans un état de flux, favorisant conscience et présence.

Olga Kopteva est une artiste peintre, professeur de peinture et de dessin. Fort de son expérience dans l'enseignement de diverses techniques de dessin et peinture, elle saura initier des personnes de tous âges à la peinture et au dessin, y compris à celles qui n'ont jamais peint auparavant.

Le matériel et les supports vous seront fournis.

CHF. 50.- PAR PERSONNE, 25.- AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



DESSIN DE PAYSAGE

MICHEL POINT

20 – 21 – 27 – 28 JUILLET & 10 AOÛT

Cours de croquis et dessin d'observation :
le dessin comme thérapie

Le dessin est bien plus qu'une activité artistique : c'est un moyen d'évasion et d'expression, révélant des émotions difficiles à verbaliser. En observant un paysage et en le dessinant, vous vous offrez un moment précieux de bien-être mental, émotionnel et physique. Ces séances ne visent pas la perfection technique, mais le lâcher-prise et la connexion à soi et à la nature. La contemplation du paysage permet de se recentrer et de s'apaiser, loin du tumulte quotidien.

Artiste, illustrateur, graphiste indépendant, Michel Point enseigne également dans une école supérieure d'arts appliqués, le CEPV. Il sera à vos côtés pour vous guider, partager ses connaissances et vous transmettre des techniques simples afin d'aborder votre réalisation sans craindre la page blanche. Vous progresserez pas à pas, toujours en respectant votre rythme et votre niveau, que vous soyez débutant ou dessinateur confirmé.

CHF. 50.- PAR PERSONNE, 25.- AVEC LA CARTE BIENVENUE OU FIDELITÉ



UN APRÈS-MIDI DE CONTES POUR TOUS

CATHERINE BEYSARD, CATHERINE LAUNAZ, TIPHAINE BAUDOIN

19 JUILLET

3 contes, 3 univers, 3 voix... les pieds sur terre, la tête dans le ciel, les mots à dos de voyage... Embarquez avec ces 3 charmantes conteuses

« Sous le soleil exactement, Cont'ent détente ! »

Le conte à merveilles, c'est la rencontre de trois conteuses et la découverte les unes des autres, d'univers si différents que l'envie de conter ensemble est née...

ENTRÉE LIBRE, CHAPEAU À LA SORTIE



D'autres activités musicales seront proposées

Informations et détails :



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS :

MAISON DU TOURISME DE GRYON

024 498 0000 INFORMATION@GRYON-TOURISME.CH



LES ACTIVITÉS DOIVENT ÊTRE RÉSERVÉES

AU PLUS TARD LA VEILLE AVANT 15H

ATTENTION, NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

LA BUVETTE EST OUVERTE DE 11H à 16H PAR TEMPS SEC

LES ACTIVITÉS SONT ANNULÉES EN CAS DE PLUIE

