



Espace de ressourcement de Frience



Du 13 juillet au 9 août 2026





Envie de fuir la canicule ? Besoin d'évasion ?

Vous recherchez une parenthèse zen durant vos vacances, vos loisirs ou votre quotidien? Ouvrez-vous 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 Ressourcement** de Friage !

L'accès au site est libre et nous vous proposons, de 10h à 16h, des boissons et de la petite restauration, 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!





Lundi 13 juillet

- **10h15 - 11h45:** Respiration, huiles essentielles et auto-massages
- **15h15 - 16h15:** Yoga en famille
- **18h15 - 19h30:** Yoga avec Handpan

Mardi 14 juillet

- **10h15 - 11h15:** FlowNergy
- **15h30 - 16h30:** Mouvements spiralés et fascias
- **18h30 - 19h30:** Yin Yoga

Mercredi 15 juillet

- **10h00 - 11h00:** Relaxation
- **11h15 - 12h15:** Initiation au Yin Yoga

Jeudi 16 juillet

- **10h15 - 11h15:** Qi Gong
- **13h15 - 17h15:** Massages assis: méthode Chantani (30min)
- **17h30 - 18h30:** Power Flow

Vendredi 17 juillet

- **10h15 - 11h15:** Voyage sonore
- **16h15 - 17h30:** Yoga avec Handpan

Samedi 18 juillet

- **Dès 10h00:** Peinture à l'aquarelle et encre de chine
- **14h15 - 15h15:** Yoga pour seniors

Dimanche 19 juillet

- **10h15 - 11h45:** Pilates
- **Dès 14h00:** Cocktail artistique (familles)





Lundi 20 juillet

- **10h15 - 11h15:** Flowenergy
- **15h15 - 16h15:** Yoga en famille

Mardi 21 juillet

- **10h00 - 11h00:** Relaxation
- **11h15 - 12h15:** Initiation au Yin Yoga
- **14h15 - 16h15:** Lecture publique et atelier d'écriture
- **18h30 - 19h30:** Yin Yoga

Mercredi 22 juillet

- **9h30 - 10h45:** Yoga Yin-Yang et petit-déjeuner
- **Dès 14h00:** Peinture à l'aquarelle et encre de chine
- **18h15 - 19h30:** Concert de Handpan

Jeudi 23 juillet

- **10h15 - 11h15:** Qi Gong
- **13h15 - 17h15:** Massages assis: méthode Chantani (30min)
- **17h30 - 18h30:** Power Flow

Vendredi 24 juillet

- **10h15 - 11h15:** Voyage sonore
- **14h15 - 16h15:** Modelage et peinture

Samedi 25 juillet

- **9h30 - 10h45:** Yoga pour seniors
- **Dès 14h00:** Peinture à l'aquarelle et encre de chine

Dimanche 26 juillet

- **9h30 - 11h00:** Mouvements spiralés et fascias
- **Dès 14h00:** Cocktail artistique (familles)





Lundi 27 juillet

- **10h15 - 11h45:** Initiation au massage thaï
- **15h15 - 16h15:** Yoga en famille
- **18h15 - 19h30:** Yoga et Handpan

Mardi 28 juillet

- **10h15 - 11h15:** FlowNergy
- **14h15 - 16h15:** Lecture publique et atelier d'écriture
- **18h30 - 19h30:** Yin Yoga

Mercredi 29 juillet

- **Dès 10h00:** Peinture à l'aquarelle et encre de chine
- **15h30 - 16h30:** Réflexologie

Jeudi 30 juillet

- **10h15 - 11h15:** Qi Gong
- **13h15 - 17h15:** Massages assis: méthode Chantani (30min)
- **17h30 - 18h30:** Power Flow

Vendredi 31 juillet

- **10h15 - 11h15:** Voyage sonore
- **14h15 - 16h15:** Modelage et peinture

Samedi 1er août

- **Dès 10h00:** Peinture à l'aquarelle et encre de chine
- **14h00 - 19h00:** Exposition de peintures de paysages suisses

Dimanche 2 août

- **9h15 - 11h15:** Petit-déjeuner et Yoga
- **Dès 14h00:** Cocktail artistique (familles)





Lundi 3 août

- **10h15 - 11h45:** Respiration, huiles essentielles et auto-massages
- **15h30 - 16h15:** Yoga en famille

Mardi 4 août

- **10h15 - 11h15:** FlowNergy
- **14h15 - 16h15:** Lecture publique et atelier d'écriture
- **18h30 - 19h30:** Yin Yoga

Mercredi 5 août

- **Dès 10h00:** Peinture à l'aquarelle et encre de chine
- **18h15 - 19h30:** Concert de Handpan

Jeudi 6 août

- **9h30 - 11h00:** Réflexologie
- **15h00 - 17h45:** Mouvements spiralés et fascias
- **17h30 - 18h30:** Power Flow

Vendredi 7 août

- **10h15 - 11h15:** Qi Gong
- **14h15 - 16h15:** Modelage et peinture

Samedi 8 août

- **10h15 - 11h45:** Pilates
- **Dès 14h00:** Peinture à l'aquarelle et encre de chine

Dimanche 9 août

- **9h15 - 11h15:** Petit-déjeuner et Yoga
- **Dès 14h00:** Cocktail artistique (familles)





Cocktail artistique (familles)



Rendez-vous en plein air pour mélanger les couleurs devant un décor de sommets majestueux. Emportez simplement votre amour pour votre famille et soyez ouvert(e) à l'expérimentation créative. Lors de cet atelier, vous pourrez choisir entre:

- Fabriquer un cerf-volant
- Réaliser un tableau en famille
- Créer un blason familial



Olga Kopteva



CHF 50.- par famille.



Inscriptions conseillées: olgakoptevapainter@gmail.com.

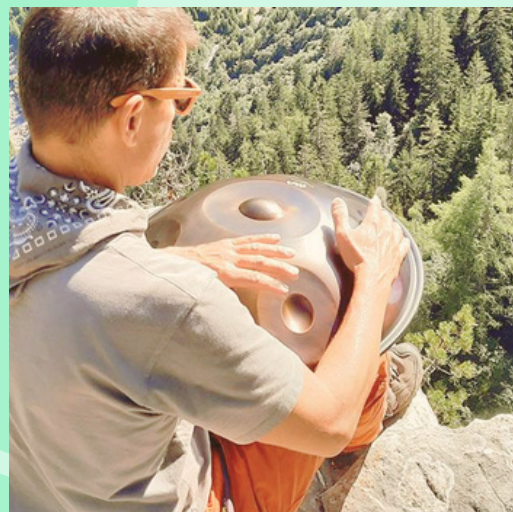


En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.

Concert de Handpan

Laissez-vous envelopper par les sonorités cristallines du Handpan d'Alain Foretay, sur notre terrasse, aux lueurs du soleil de la fin de journée, propice au lâcher-prise. Le Handpan est un instrument de percussion Suisse en acier, qui produit des sonorités douces et cristallines. Ses vibrations harmoniques invitent à la relaxation, au voyage intérieur et à la méditation.

Joueur passionné de Handpan, Alain Foretay est l'un des précurseurs de notre région et enseigne cet instrument au sein de l'école « Magie du Handpan » à Gryon (magieduhandpan.ch).



Alain Foretay



Entrée libre, chapeau à la sortie.



Inscriptions: Maison du Tourisme de Gryon.



En cas de mauvais temps: concert maintenu à l'intérieur.



Exposition d'art: Paysages suisses



Olga Kopteva



Entrée libre! Achat d'oeuvres possible.



En cas de mauvais temps: exposition maintenue à l'intérieur.

FlowNergy

Une invitation à sortir du mental et à revenir au corps et aux sensations.

FlowNergy® est une pratique corporelle douce qui associe mouvements simples et fluides, conscience du souffle naturel et connexion aux éléments. Elle invite à relâcher les tensions, à apaiser le mental et à remettre du mouvement là où l'énergie est plus figée. Sans recherche de performance, vous êtes guidé(e) tout au long de l'expérience sur une musique soigneusement choisie, pour soutenir chaque étape de ce voyage intérieur. Chaque séance est unique et portée par une intention différente (www.murielaeschlimann.ch).



Muriel Aeschlimann



CHF 25.- par personne.



Inscriptions: 078 408 24 68/ info@murielaeschlimann.ch (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.





Initiation au massage Thaï

Découvrez les bases du massage thaï traditionnel à travers une initiation accessible et pratique. Idéalement en binôme, cet atelier invite à un bel échange de gestes simples et de présence pour détendre le corps, améliorer la circulation de l'énergie et favoriser le relâchement des tensions, dans une approche douce et respectueuse. Tout le matériel est fourni (www.soufflenature.ch).



Corinne Bezençon



CHF 30.- par personne.



Inscriptions: 079 507 18 34/ corinnebezencon@gmail.com (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.

Initiation au Yin Yoga

C'est une pratique tolérante et permissive qui travaille les tissus profonds de nos ligaments, tendons, articulations et réseaux fasciaux. Les postures se font au sol en les maintenant quelques minutes. C'est un yoga qui s'adapte à tous les corps et les âges pour les adultes.



Notre société et nos modes de vie sont majoritairement «Yang» :

Stimulation constante, mouvement, performance, activité, stress... Les autres formes de yoga et sports sont également très Yang, sollicitant les muscles et la force. Pratiquer le Yin Yoga permet donc de contrebalancer cet excès en visant à apaiser le système nerveux, gagner en souplesse et en bien-être (sophrologie-relaxation-pour-tous.ch).



Sophie Richard



CHF 30.- par personne.



Inscriptions: 079 952 46 34/ info@sophrologie-relaxation-pour-tous.ch (places limitées)



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.





Lecture publique et écriture

« La Nature est un temple où de vivants piliers laissent parfois sortir de confuses paroles » Charles Baudelaire

Ici, dans les Alpes vaudoises, nous bénéficions d'un décor inspirant et majestueux. Il nous suffit de lever les yeux pour que les sommets taillés dans le bleu du ciel nous captivent ou que la texture des manteaux de verdure des arbres nous saisisse, alors, profitons-en ! Les séances de lecture publique et d'écriture vous proposent d'inviter votre imagination à se promener dans nos montagnes, à rencontrer sa faune et sa flore, à découvrir l'histoire ou le poème qui sommeille en vous dans la bienveillance et la liberté (www.kaleidoscopes.ch).



Arrivée en Suisse en 2001, Natacha de Santignac est née dans le Nord de la France. Depuis 2018, elle s'est établie en Chablais, et y exerce la profession de journaliste indépendante. Natacha dit souvent qu'elle aime les mots et qu'ils le lui rendent bien. Venez découvrir comment vous pouvez, vous aussi, les apprivoiser pour exprimer vos ressentis, imaginer des histoires, écrire un poème ou une fable !



Natacha de Santignac



CHF 30.- par personne.



Inscriptions: 076 421 55 80/ nds@kaleidoscopes.ch (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.





Massages assis: méthode Chantani

Le massage assis selon la méthode Chantani s'appuie sur une approche orientale du corps dont le but est de stimuler les facultés d'auto-guérison et de rééquilibrer l'énergie vitale afin que celle-ci circule à nouveau librement.

Ce massage qui dure de 15 à 20 minutes enchaîne des pressions, des étirements et des percussions, apportant une détente rapide et efficace du dos, de la nuque, des épaules, des bras et de la tête. Idéal pour une pause régénérante au travail comme en vacances à la montagne !

Ce massage se pratique habillé. Une petite anamnèse est à remplir au moment de l'inscription.

Karolina Rose, massothérapeute professionnelle reconnue ASCA mais également professeure de piano classique diplômée de la Haute École de Musique de Genève, ses métiers exercés avec passion constituent le cœur de sa vocation. (karo.jardincosmique.com).



Karolina Rose



CHF 35.- par personne.



Inscriptions: 076 244 09 71/ karolinarose@icloud.com (par binôme).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.





Modelage et peinture

Façonner la terre, écouter la montagne.

Cet atelier propose une expérience créative douce où l'argile rencontre les éléments naturels. En observant les jolis insectes, leurs formes délicates et leur diversité fascinante, nous laisserons la nature guider nos créations. Dans le calme des paysages alpins, chacun est invité à explorer sa créativité, à se recentrer et à trouver dans la nature une source d'inspiration.



Belinda Murphy



CHF 30.- par personne.



Inscriptions: 078 245 57 94/ belinda@creative-hikes.ch (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.

Mouvements spiralés et fascias



Cette méthode douce pratiquée au sol est composée de mouvements lents, fluides et spiralés. Cette approche unique stimule et réhydrate les fascias, améliore la mobilité, libère les tensions profondes et procure une sensation durable de légèreté. La lenteur des mouvements favorise également l'apaisement du système nerveux, réduit le stress et soutient une meilleure récupération physique et mentale.



Bernadette Bourdet



CHF 25.- par personne.



Inscriptions: 079 434 90 40/ bb@yoga-energie.ch (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.





Peinture en aquarelle et encre

Prenez un moment pour mettre au travail votre créativité et faire ressortir votre esprit artistique lors d'un cours de peinture en aquarelles ou encre de chine.

Lors de ce cours, vous mettrez en pratique les différentes techniques utilisées pour peindre le paysage qui vous entoure, quel que soit votre niveau. Le matériel est compris.



Olga Kopteva



CHF 50.- par personne.



Inscriptions conseillées: olgakoptevapainter@gmail.com.



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.

Petit-déjeuner et Yoga Yin Yang



Offrez-vous une matinée autour du bien-être comprenant une séance de Yoga Yin Yang, suivie d'un petit-déjeuner convivial et ressourçant, préparé spécialement par la Maison du Tourisme avec des produits de saison.

La session sera suivie de massages sous donation.



Marie Turelli



CHF 30.- par personne.



Inscriptions: 078 684 87 40/ espacebsb@gmail.com.



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.





Petit-déjeuner et Yoga

Un cours de niveau général ouvert à tous, suivi d'un délicieux petit-déjeuner fait maison à la Buvette de Fricence (www.justyogawithhayley.com).



Hayley



CHF 30.- par personne.



Inscriptions: 079 127 92 42/ justyogawithhayley@gmail.com (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.

Pilates

Respirez, recentrez-vous et reprenez le contrôle de votre corps.

Le Pilates est une méthode d'entraînement complète qui combine renforcement musculaire, amélioration de la posture et travail de la souplesse. Lors de ce cours adapté à tous les niveaux, vous pourrez relâcher les tensions de votre corps, travailler votre équilibre et éviter ou atténuer les douleurs musculaires dues à la sédentarité, la mauvaise posture, et les facteurs stressants de la vie quotidienne. Favorisez également la relaxation et la concentration par une meilleure respiration.



Sylviane Grandjean



CHF 30.- par personne.



Inscriptions: 076 432 87 71 (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.





Power Flow

Ce cours est conçu pour faire travailler les muscles du tronc : vous transpirerez tout autant, mais vous profiterez également de postures maintenues plus longtemps pendant l'échauffement et la récupération (www.justyogawithhayley.com).



Hayley



CHF 25.- par personne.



Inscriptions: 079 127 92 42/ justyogawithhayley@gmail.com (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.

Qi Gong

Le Qi Gong associe les mouvements doux du corps, la respiration et la conscience de soi. Sa technique consiste en des mouvements simples associés à la respiration et à la concentration, procurant bien-être, maîtrise de soi et vitalité. Adapté à tous les âges, le Qi Gong aide à développer équilibre, coordination des mouvements et favorise un état de calme et de relaxation.

Le cours se compose d'un échauffement, d'automassages, d'étirements doux et de mouvements traditionnels permettant d'assouplir les articulations et d'entretenir les fonctions des organes. Une tenue souple et confortable, permettant les mouvements amples, est conseillée (www.medecinechinoisealamontagne.ch).



Nathalie Chornowicz



CHF 30.- par personne.



Inscriptions: 078 926 63 56/ nathalie.mtc@bluewin.ch (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.



Réflexologie

Et si vous profitez de vos vacances pour tester la réflexologie? Offrez-vous une séance découverte de 30 minutes et expérimentez les bienfaits de cette approche douce : relaxation profonde, diminution du stress, sensation de légèreté et de bien-être. Le complément idéal après une randonnée ou une journée en montagne.



Bernadette Bourdet



CHF 35.- par personne.



Inscriptions: 079 434 90 40/ bb@yoga-energie.ch (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.

Relaxation

Rejoignez-moi pour une parenthèse unique de déconnexion et de bien-être. Au cœur de cet espace naturel vibrant, je vous propose un cours de relaxation profonde spécialement conçu pour vous ressourcer. En tant que sophrologue, je combine le meilleur de plusieurs univers pour vous offrir des outils concrets et durables :



- La Sophrologie : pour harmoniser le corps et l'esprit
- L'Auto-hypnose : pour programmer votre mental au calme et au lâcher-prise.
- La Méditation : pour ancrer votre attention dans l'instant présent.

C'est l'occasion idéale de laisser aller votre corps et votre esprit vers un apaisement total (sophrologie-relaxation-pour-tous.ch).



Sophie Richard



CHF 30.- par personne.



Inscriptions: 079 952 46 34/ info@sophrologie-relaxation-pour-tous.ch (places limitées)



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.





Respiration, huiles essentielles et auto-massages

Cet atelier vous invite à explorer des outils simples et puissants de bien-être: techniques de respiration, découverte des huiles essentielles en olfactothérapie et méditation guidée, ainsi que des gestes d'auto-massage.

Une expérience pour apaiser le mental, relâcher les tensions et retrouver son énergie (www.soufflenature.ch).



Corinne Bezençon



CHF 20.- par personne.



Inscriptions: 079 507 18 34/ corinnebezencon@gmail.com (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.

Voyage Sonore

Accordez-vous un moment de détente rien que pour vous, loin du stress et du rythme du quotidien. Pendant cette activité, vous serez bercé(e) par les sons apaisants des bols chantants, des carillons, du tambour et des clochettes. Ces vibrations douces vous aideront à relâcher les tensions et à retrouver le calme intérieur.

Le déroulement: vous vous allongez confortablement, vous fermez les yeux et vous vous laissez porter par les sons. Cette expérience peut vous aider à : réduire le stress et l'anxiété; améliorer la qualité du sommeil; retrouver la concentration; libérer les émotions accumulées; retrouver un meilleur équilibre intérieur (universdessons.ch).



Maelle Corminboeuf



CHF 25.- par personne.



Inscriptions: 076 497 58 28/ maelle.corminboeuf@gmail.com (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur (maximum 5 personnes!).



Yoga et Handpan

Accordez-vous un moment de détente et de reconnexion à travers une séance de yoga, adaptée à tous les niveaux. Guidé(e) par Corinne Bezençon et accompagné(e) par les sonorités apaisantes du handpan d'Alain Foretay, vous aurez l'occasion de vivre une expérience harmonieuse, sensorielle et unique pour vous ressourcer et retrouver votre équilibre intérieur.
(soufflenature.ch, magieduhandpan.ch)



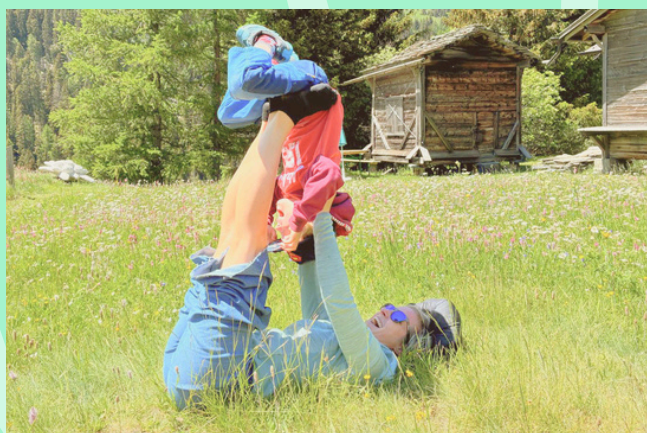
 **Corinne Bezençon & Alain foretay**

 CHF 30.- par personne.

 Inscriptions: 079 507 18 34/ corinnebezencon@gmail.com (places limitées).

 En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.

Yoga en famille



Partagez un moment complice en famille à travers une séance ludique de yoga adaptée aux petits comme aux grands. Histoires contées, jeux, mouvements et respiration se mêlent pour favoriser la détente, la connexion et le plaisir d'être ensemble dans une ambiance bienveillante et joyeuse (www.soufflenature.ch) .

 **Corinne Bezençon**

 CHF 20.- par binôme enfant-adulte (+ 5.- par enfant supplémentaire).

 Inscriptions: 079 507 18 34/ corinnebezencon@gmail.com (places limitées).

 En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.





Yoga pour seniors



Cette séance de Yoga réservée exclusivement aux seniors souhaitant se ressourcer dans un cadre naturel et alpin permettra d'exercer le physique et le mental pour retrouver l'harmonie de son corps.



Marie Turelli



CHF 30.- par personne.



Inscriptions: 078 684 87 40/ espacebsb@gmail.com.



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.

Yin Yoga

L'équilibre parfait. Découvrez la dualité. Expérimentez le mouvement et l'immobilité, ainsi que l'espace qui les relie.

Un cours idéal pour les débutants ou pour ceux qui ressentent le besoin de plus d'équilibre dans leur vie. Le Yin ne peut exister sans le Yang, ni le Yang sans le Yin. C'est comme le jour et la nuit (www.justyogawithhayley.com).



Hayley



CHF 25.- par personne.



Inscriptions: 079 127 92 42/ justyogawithhayley@gmail.com (places limitées).



En cas de mauvais temps: cours maintenu à l'intérieur.





Comment accéder?



En Transports publics

- Avec la ligne de bus TPC 165, circulant toutes les heures de Gryon à l'Alpe des Chaux, de 7h à 19h.
- En télécabine de la Barboleuse jusqu'aux Chaux et ensuite 30 min à pied jusqu'à Friece.

En voiture

- En suivant la route de Solalex et ensuite la route de l'Alpe des Chaux. Arrivée en 10 minutes.
- Parkings payants à disposition aux Fracherets et à Friece.

A pied

- Depuis la Barboleuse suivant la route de Solalex, ensuite le chemin de la Traverse, et ensuite les sentiers pédestres direction l'Alpe des Chaux. Arrivée en 1h30, dénivelé +330m.

