

BJERG

Retreat

Trænger du til ro, eventyr og
velvære?

Tag med SKI TOTAL på retreat i de
franske alper, hvor natur, bevægelse
og oplevelser smelter sammen i
smukke, alpine omgivelser.

Vi vandrer til udvalgte spots, dyrker
yoga med betagende udsigt, tager
kolde dyp i de rislende bjergkilder og
samles om nærende, inspirerende
måltider omkring langbordet. Et
særligt fællesskab med plads til
stilhed, nærvær og gode samtaler i
idylliske rammer.



05-09. AUGUST
2026



VALMOREL, LES AVANCHERS
De franske alper



KONTAKT



70 27 01 74



bjergretreat@gmail.com



[Bjergretreat](#)



RETREAT PROGRAM

01

Yoga og meditation i bjergene

Vores professionelle yogainstruktør guider dig gennem unikke sessioner i 2000 meters højde, omgivet af storblåede bjergtinder.

02

Guidede vandreture

Vi bevæger os i roligt tempo igennem det smukke bjerglandskab og møder undervejs skjulte alpeperler som imponerende vandfald, klare bjergkilder og smukke blomsterenge.

03

Kreative workshops

Eftermiddagene på retreatet er dedikeret til ro, fordybelse og kreativitet. Her er det ikke resultatet, der er i fokus, men processen.

04

Dyp i kolde bjergkilder

Et af retreatets særlige ritualer er at bade i bjergkilderne omgivet af natur og stilhed. Nyd den fredfyldte idyl ved kilden og mærk kroppen blive let og frisk.

05

Unikt fællesskab

Vi samles om velsmagende måltider tilberedt af sæsonens bedste råvarer. Rundt om hyggelige langborde er der plads til nærvær, latter og gode samtaler.

NATUR, BEVÆGELSE OG VELVÆRE

DIT 5 DAGES BJERGRETREAT INKLUDERER:

Hos Bjergretreat har vi gjort det enkelt for dig, så du kan træde helt ud af hverdagen og nyde hvert øjeblik. Derfor er alt inkluderet i din pris. Det eneste, du skal gøre, er at booke din flybillet, så sørger vi for resten.

Ingen bekymringer. Ingen forpligtigelser. Kun tid til dig.

**9.800
kr.**

- Transfer mellem Genève Lufthavn og chalet SKI TOTAL
- 4 nætter i delt premium lejlighed med separate soveværelser (mulighed for privat lejlighed mod tillæg)
 - Liftkort til bjergterrænet
- Velkomstmøde med franske bobler og nøje udvalgt goodiebag
- 4 x morgenmad med friske, sæsonbaserede råvarer
 - 4 x lette og friske frokoster til at tage med
- 4 x fælles middage ved langborde inkl. vin fra området
 - Ubegrænset San Pellegrino og Evian
 - Morgenløb eller guidet gåtur hver morgen
 - 2 bjergvandring med erfaren guide
 - 4 yoga- eller meditationssessioner
- Fælles eftermiddage med sunde snacks, kreativ udfoldelse og lækende drikke