

RETRAITE · BIEN-ÊTRE · PRÉSENCE

Ma Riposa



« Se poser. Respirer. Déployer ses ailes. »

VOIX · CORPS · CHANT



*Trois jours pour poser le souffle, libérer la voix
et retrouver la douceur d'être soi —
dans un havre de paix au cœur des Alpes.*

Respirer

Se détendre

S'exprimer

Se ressourcer

Rayonner

9 · 10 · 11 Octobre

Le Grand-Bornand · Chalet Zen Space

A V E C

Ela Zingerevich

Anne Cerisola-Pomatto

HAUTE-SAVOIE · ALPES · FRANCE

LE LIEU

Chalet Zen Space

LE GRAND-BORNAND · HAUTE-SAVOIE

*Le lieu de retraite idéal pour se ressourcer,
niché dans les alpages des Aravis.*



Un cadre d'exception

Panorama sur les Aravis et alpages — la nature comme écrin de votre retraite.

*Loin du tumulte du quotidien, le Chalet Zen Space
est bien plus qu'un lieu d'hébergement.*

*C'est un espace vivant, pensé pour accueillir
votre transformation — dans la chaleur du bois,
la douceur d'un feu de cheminée
et la beauté silencieuse des montagnes.*

Offrez-vous un week-end hors du temps

Places limitées pour une expérience intime et présente.

« Un week-end pour revenir à l'essentiel — et retrouver le chemin vers soi. »

Vos chambres

MINIMALISME · CONFORT · SÉRÉNITÉ

10

CHAMBRES
INDIVIDUELLES

2

CHAMBRES
LITS TWIN

*Des espaces pensés pour l'essentiel — se poser, se reposer,
laisser le corps récupérer et l'esprit se libérer.*



*Les 2 chambres à lits twin disposent chacune de leur **salle de bain privative**, tandis que les 10 chambres individuelles se partagent 4 salles de bain.*

***En pratique :** suffisamment d'espace pour se croiser avec le sourire !*

On se retrouve

PARTAGE · DOUCEUR · PRÉSENCE

*Ici, on prend le temps. Celui de respirer,
de se retrouver, de partager — autour d'un repas,
dans le silence d'un matin ou la chaleur d'une soirée.*



Studio de pratique

Espace lumineux sous charpente bois, équipé pour le chant, le mouvement et la méditation.

Salon bibliothèque

Canapés, livres, musique et lumière douce — un cocon pour les temps libres et les échanges.

Cuisine & salle à manger

Grande cuisine équipée, table conviviale — les repas partagés font partie du soin.

« Les moments entre les séances sont aussi précieux que les séances elles-mêmes —
c'est là que la transformation s'installe vraiment. »

Deux femmes, une vision

VOIX · CORPS · BIEN-ÊTRE · PRÉSENCE

Deux parcours au service de la voix,
du corps et du mieux-être — réunis pour vous offrir
une expérience unique au cœur des Alpes.

Ela Zingerevich

ARTISTE VOCALE · THÉRAPEUTE EN ACUPRESSION (ORTRA TC)

VOIX & COMMUNAUTÉ

MÉTHODE ZINGER

ACUPRESSION

CARNEGIE HALL



Musicienne, chercheuse de la voix et thérapeute, Ela Zingerevich est la créatrice de la Méthode Zinger, une approche originale qui place la voix au cœur du lien entre le corps, les émotions et la relation à soi.

Diplômée d'un Master en musique et études vocales de la City University of New York, praticienne accréditée de la Méthode Lichtenberg et partenaire internationale de Carnegie Hall, elle développe depuis plus de quinze ans des projets à la croisée de l'art, de la santé et du développement humain.

Intégrée au Parcours de la santé du Centre de médecine intégrative de l'EHNV, la Méthode Zinger offre un espace d'exploration où voix, souffle et mouvement deviennent des ressources pour retrouver équilibre, créativité et élan de vie. Cette retraite en montagne est une invitation à faire l'expérience de cette rencontre dans la simplicité et la profondeur du vivant.

Anne Cerisola-Pomatto

LOGOPÉDISTE / ORTHOPHONISTE

VOIX & CORPS

RÉÉDUCATION VOCALE

POSTUROLOGIE



Logopédiste / orthophoniste, spécialisée dans la relation entre la voix, le corps et le souffle, Anne accompagne ses patients et groupes dans une approche globale et incarnée de la voix.

Formée à la rééducation vocale, à la posturologie et aux pratiques somatiques, elle propose des ateliers et retraites pour explorer la voix comme outil de présence, d'expression et de bien-être.

Sa pédagogie bienveillante et sensible invite chacun à habiter sa voix — non comme une performance, mais comme un chemin vers soi.

« Ensemble, elles vous invitent à explorer votre voix —
avec douceur, curiosité et la montagne pour horizon. »

Trois jours pour soi

VOIX · CORPS · PRÉSENCE · PARTAGE

● Pratique & atelier ● Repas & collation ● Soin individuel ● Soirée & musique

Vendredi 10 OCTOBRE	Samedi 11 OCTOBRE	Dimanche 12 OCTOBRE
 11h – 13h Arrivée & cercle d'ouverture Accueil, présentation, intention du week-end  13h – 14h Repas partagé  14h30 – 16h30 Atelier Zinger Method Éveil vocal, corps & souffle  16h30 – 17h Pause & collation Temps libre, intégration  17h – 19h Soins individuels Sessions personnalisées voix & acupressure  19h15 Dîner Repas chaleureux ensemble  20h30 Sons du soir Cercle sonore pour clore la journée	 9h Petit-déjeuner Réveil en douceur, temps libre  10h – 13h Atelier Zinger Method Approfondissement vocal & somatique  13h Déjeuner Repas convivial  14h30 – 17h Soins individuels Sessions personnalisées, repos & intégration  17h – 17h30 Collation Pause douce avant la soirée  17h30 – 19h Ensemble en musique Chant collectif & improvisation guidée  19h15 Dîner Repas festif  20h30 Concert improvisé Célébration sonore — voix & présence	 9h – 10h30 Soins individuels Dernières sessions personnalisées  10h30 Brunch Repas doux avant la clôture  12h – 14h Fermeture en mouvement & en sons Cercle de clôture, intégration, envol

Le programme est conçu pour alterner pratique, soin et temps libre —
chaque moment fait partie de la retraite, y compris le silence.

LA CUISINE

Notre cheffe

SAVEURS · VITALITÉ · NATUROPATHIE



Audrey Nicolas

CHEFFE NOMADE · NATUROPATHE

CUISINE VÉGÉTALE

ÉPICES & VOYAGE

PRODUITS LOCAUX

 koolandthegraine.com

Après un parcours dans le digital pour l'industrie textile, Audrey choisit en 2018 de donner plus de sens à son quotidien et devient naturopathe.

Elle portait depuis des années l'envie de créer son propre restaurant — pour l'amour de la cuisine, mais aussi celui de la transmission. Un projet qui a vite trouvé son sens dans ce nouveau métier, lui permettant de faire découvrir les vertus et saveurs de la cuisine végétale à travers ateliers, séjours bien-être et accompagnements individuels.

Son plus grand bonheur : partager l'histoire d'un plat, les bienfaits de ses ingrédients, et nourrir tous les sens avec des textures variées et des couleurs toujours plus pimpantes — sans oublier les épices, omniprésentes dans sa cuisine depuis quelques mois passés en Inde.

Autodidacte, sa cuisine s'inspire d'ici et d'ailleurs, toujours avec des produits locaux et issus d'une agriculture raisonnée. Plaisir et équilibre sont au cœur de ses assiettes — les deux piliers d'une vie épanouissante et en pleine santé.

Un avant-goût de ses assiettes



Végétal

Anti-inflammatoire

Produits locaux

Fait maison

Voyage des saveurs

« Nourrir le corps, c'est aussi nourrir la voix —
chaque assiette est pensée comme un soin. »



Votre séjour

BIEN-ÊTRE · VOIX · CORPS

3 JOURS · 2 NUITS · PENSION COMPLÈTE

Séjour bien-être

CHALET ZEN SPACE · LE GRAND-BORNAND

Chambre lits twin
SALLE DE BAIN PRIVATIVE

Chambre simple
SALLE DE BAIN PARTAGÉE

CHF **990.-** | PAR PERSONNE

◆ Ce qui est inclus ◆

- Hébergement 2 nuits
- Tous les repas
- Draps & serviettes
- Boissons
- Toutes les activités
- Accès au sauna
- Taxe de séjour
- 2 soins individuels

NON INCLUS

Les trajets. Des covoiturages peuvent être organisés — un groupe WhatsApp sera créé un mois avant le départ pour faciliter les échanges entre participant·es.

◆ Conditions & Paiement ◆



Acompte de CHF 350.- à la réservation — remboursable jusqu'à 6 semaines avant le début de la retraite.



Solde à régler 1 mois avant la retraite.



Facilités de paiement possibles sur demande — n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

Un moment et une expérience inoubliables



*Nous avons hâte de vous accueillir,
de partager ces trois jours avec vous —
voix, corps, cœur & montagne.*



Ela Zingerevich & Anne Cerisola-Pomatto

CONTACT & RÉSERVATION

Ela Zingerevich

 +41 79 864 35 84

 allmightpro@gmail.com

 zingermethod.com

Anne Cerisola-Pomatto

 +41 78 324 50 22

 cerisola.anne@gmail.com

 aucoeurdelavoixetdeladeglutition.com

*Chalet Zen Space · 665 route de la Broderie
74450 Le Grand-Bornand · France*

À très bientôt  *Ela & Anne*