

DU DIMANCHE 5 AU SAMEDI 11 AVRIL 2020

STAGE YOGA, MÉDITATION ET RANDONNÉE

randonnée
avec
Claire

yoga
avec
Nathalie

VERCORS ESCAPADE

CLAIRE ROIRON accompagnatrice de montagne et diplômée DE nous accompagnera pour 4 à 5 heures de marche par jour (environ 500 m de dénivelé) et nous fera découvrir des paysages splendides et variés ainsi que la faune et la flore dans une ambiance chaleureuse.

NATHALIE NGUYEN VAN professeur de yoga diplômée et affiliée FYA guidera les séances de Hatha Yoga traditionnel. Elles seront proposées en étroite relation avec les randonnées (en préparant le corps le matin et en le restaurant le soir). Les journées sans randonnée permettront d'approfondir la pratique du Yoga avec le travail du souffle, la méditation, la marche en silence, le chant, le son, les lectures...



« DANS LES GRANDS DÉSERTS, LES HAUTES MONTAGNES, IL EXISTE UN NÉGOCE ÉTRANGE, ON PEUT TROQUER LE TOURBILLON DE LA VIE CONTRE UNE INFINIE PAIX DE L'ÂME. » Milarepa

NOUS SERONS ACCUEILLIS À LA SAUVAGINE PAR NICOLE ET DANIEL
www.gite-lasauvagine.fr

- > L'hébergement est en pension complète, en chambre de 2 à 3 personnes avec salle de bain privative ou à proximité.
- > Les draps et couettes sont fournis, mais pensez à vos serviettes de toilettes.
- > La cuisine est végétarienne, bio et faite maison, avec des produits locaux.

CONDITIONS

- > **Le stage est ouvert à tous** débutants et confirmés sont bienvenus. Chacun trouve son rythme.
- > **Yoga et randonnée** 315 euros
- > **Hébergement en pension complète** 380 euros
- > **Accès et infos** www.gite-lasauvagine.fr
- > **Inscription** validée à réception d'un chèque de 115 euros d'arrhes à l'ordre de l'Association ÊTRE & YOGA accompagnée du bulletin d'inscription.
- > **Places limitées**

PROGRAMME (pouvant être modifié selon conditions météo)

- > **Dimanche 5 Avril 2020 à partir de 17h30** accueil et installation au gîte et séance de yoga détente avant le dîner pour se poser après le voyage.
- > **Lundi, mercredi et vendredi** pratique de yoga le matin et fin d'après midi. Départ en randonnée après le petit déjeuner avec un pique-nique de gourmet.
- > **Mardi et jeudi** pratique de yoga plus approfondie et moments libres en début d'après midi (repos, visite village, balade...)
- > **Samedi 11 Avril** dernière pratique avant le brunch et départ vers 12h.

MATÉRIEL À APPORTER

Des informations détaillées vous seront communiquées dès votre inscription.

FICHE D'INSCRIPTION à compléter et envoyer à
Association ÊTRE & YOGA / 26 rue de la Forge / 34270 St Mathieu de Tréviers

Nom et Prénom

Adresse

Tél. Portable Adresse mail

Pratiquez-vous le yoga la randonnée

Je m'inscris au stage de Yoga qui aura lieu
du dimanche 5 avril 2020 à 17 h 30 au samedi 11 avril 2020 à 12 h à la Sauvagine.
Je joins un chèque d'arrhes de 115 € à l'ordre de « Être et Yoga » (encaissé à réception),
qui validera mon inscription au stage et à l'hébergement.
(Arrhes non remboursables en cas d'annulation 30 jours avant le début du stage).

N'hésitez pas à contacter Nathalie NGUYEN VAN
pour tout renseignement
au **06 20 36 88 37**
ou etre.et.yoga@gmail.com