



# . Hatha-Yoga, méditation, Et balades

*Du vendredi 25 au dimanche 27 juin*

*Se retrouver, se ressourcer, s'épanouir...  
dans une ambiance sereine de gaieté et de partage.*

## Intervenant et activités :

Claudine Galéra, professeur de Yoga diplômé de la FFHY vous propose :

Des séances de Hatha-yoga en début et fin de journée :

- **Étirer et Redynamiser en douceur** le corps et son milieu intérieur Libérer les tensions liées au stress de la vie courante. A l'écoute de Soi, retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit.
- Les séances finissent par une **méditation guidée et massage sonore**.

Dans une ambiance conviviale nous découvriront 2 ou 3 balades découvertes de magnifiques paysages printaniers.

## Conseillère en herbalisterie,

Claudine vous suggère tout au long du séjour, ses tisanes aux plantes sauvages ou ayurvédiques

Juste le plaisir de s'accorder une pause, se détendre et revenir à l'essentiel, à l'unité

L'occasion pour le corps et l'esprit de vivre en harmonie s'imprégner de paix et de sérénité.

**Hébergement :** En pension complète. Chèques vacances acceptés !

Gîte de La Sauvagine : à Gimone, au sud du Parc du Vercors.

**Ambiance chaleureuse et cuisine Bio faite maison !**

Salle de yoga lumineuse, chambres confortables de 2 ou 3 personnes.

Info : [www.gite-lasauvagine.fr](http://www.gite-lasauvagine.fr)

Accueil Vendredi 25/06 à 14h - Départ Dimanche 27 /06 après le brunch.

**Séjour ouvert à tous** Pratiquants réguliers ou occasionnels  
désirant découvrir ces activités



**Matériel :** Une liste vous sera fournie dès votre inscription

**Conditions et inscriptions**  
Pratique Yoga et ballade  
150€

Pension complète : 129 €  
Coût total : 279€

Inscription validée à réception  
**des 110 € d'arrhes**  
avant le 10 JUIN à l'ordre de:

«Association Yoga  
traditionnel et bien être »,  
le clos Gide,  
Rue Henri Milhaud 13700  
Marignane

## Infos et contact :

Cours et stages  
[www.yt-be.com](http://www.yt-be.com)

Mail : [claudine@yt-be.com](mailto:claudine@yt-be.com)

Tél : 06 45 82 72 50

Association loi 1901 n° 9220  
Siret : 84332457