



Hatha-Yoga, méditation Et randonnées

Du dimanche 1 au samedi 7 Août

REVENIR À SOI et RE-TROUVER L'ÉSENTIEL ...

S'OFFRIR UN INSTANT DE PAUSE.

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

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

- Se ressourcer dans la bienveillance, un chemin vers l'écoute à Soi
- Retrouver son équilibre et vivifier l'organisme en libérant le corps et l'esprit des tensions liées au stress de la vie courante.
- séances méditatives guidées et massages sonores permettront de retrouver l'harmonie, l'unité et la paix intérieure

Dans une ambiance sereine de gaieté et de partage.

Dominique accompagnatrice de montagne, rythme les Randonnées dans le massif du Dévoluy, les hauts plateaux du Vercors, et le haut Diois. Selon le temps, un levé de soleil, nous permettra de s'émerveiller face à ce majestueux spectacle. Un entraînement régulier et de bonnes conditions physiques sont demandés. (Dénivelés de 500 à 600 mètres).

Conseillère en herbalisterie, Claudine vous suggère, **ses tisanes aux plantes sauvages** afin de préparer notre organisme à l'hiver.

La vie n'est plus un problème à résoudre mais un mystère à célébrer !

Hébergement : En pension complète. Chèques vacances accepté !

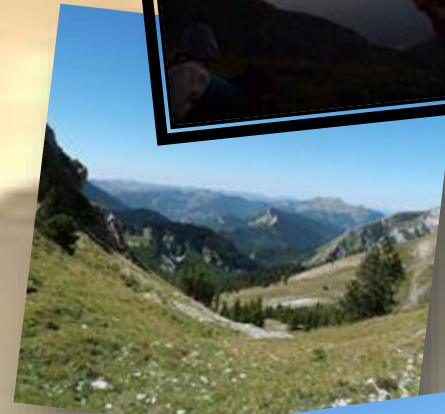
Gîte de La Sauvagine : à Grimone, au sud du Parc du Vercors.

Ambiance chaleureuse et cuisine Bio faite maison !!

Salle de yoga lumineuse. Chambres confortables de 2 ou 3 personnes.

Info : www.gite-lasauvagine.fr

Accueil dimanche 1/08 à 18h - Départ samedi 07/08 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
Yoga méditation et balade
195€

Randonnées : 125€

Pension complète : 385 €

Inscription validée à réception
des 110 € d'arrhes
avant le 20 juillet à l'ordre de :

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

Infos et contact :

www.yt-be.com

Mail :
claudine@yt-be.com

Tél : 06 45 82 72 50

Association loi 1901 n° 9220 Siret :
84332457

