

# YOGA

# MÉDITATION

# RANDONNÉE

Une pause pour vous ressourcer dans le Vercors Sud à 1100 m d'altitude

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

**du 24 au 30 octobre 2021**





## Nous serons accueillis à la Sauvagine par Sandrine et Christophe

[www.gite-lasauvagine.fr](http://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, principalement bio et faite maison, avec des produits locaux et le gîte s'inscrit dans une démarche « zéro déchet ».

## Programme (pouvant être modifié selon conditions météo)

- + **Dimanche 24 octobre 2021 à partir de 17h 00** accueil et installation au gîte et séance de yoga détente avant le dîner pour se poser après le voyage.
- + **Mardi, 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.
- + **Lundi et jeudi** pratique de yoga plus approfondie et moments libres dans l'après midi (repos, visite village, balade, massage à réserver lors de l'inscription...)
- + **Samedi 30 octobre** dernière pratique avant le brunch et départ vers 12 h.

## Nathalie NGUYEN VAN

*est professeure de yoga diplômée et affiliée FYA.*

Elle vous guidera dans la pratique du yoga et de la méditation en accueillant le corps tel qu'il est. Le matin, après une pause méditative, nous préparerons le corps à la marche et nous réveillerons l'énergie. Le soir, notre pratique sera plus douce et restaurative pour accéder à une profonde détente. Elle vous fera aussi découvrir la marche consciente et silencieuse, le chant de mantras, le yoga nidra ou de grandes relaxations sonores ainsi que des méditations olfactives.



## Claire ROIRON

*est accompagnatrice de montagne DE.*

Elle vous conduira sur des randonnées adaptées au groupe (dénivelé moyen 400 m) pour découvrir les paysages splendides du Vercors ainsi que la faune et la flore. Elle vous invitera à expérimenter différentes types de marche (marche en conscience, marche afghane, marche méditative...) afin de trouver le rythme qui vous correspond le mieux dans l'instant. Un moment joyeux au plus proche de la nature pour vous relier à ce qui vous entoure.



## Conditions

- + **Le stage est ouvert à tous**  
Chacun trouve son rythme
- + **Yoga et randonnée** 325 euros
- + **Hébergement en pension complète** 385 euros
- + **Accès et infos** [www.gite-lasauvagine.fr](http://www.gite-lasauvagine.fr)
- + **Inscription** validée à réception d'un chèque de 120 euros d'arrhes à l'ordre de l'Association « ÊTRE & YOGA » accompagnée du bulletin d'inscription
- + **Places limitées**

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

Nom et prénom ..... Date de naissance .....

Adresse .....

Tél. Portable ..... Adresse mail .....

Pratiquez-vous le yoga ..... la randonnée .....

Souhaitez vous recevoir un massage pendant le stage (60 € / 1 heure) OUI  NON

À ..... le ..... Signature

Je m'inscris au stage de Yoga qui aura lieu  
du dimanche 24 octobre 2021 à 17 h 00 au samedi 30 octobre 2021 à 12 h à la Sauvagine.  
Je joins un chèque d'arrhes de 120 € 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](mailto:etre.et.yoga@gmail.com)**