

« La posture inspire l'individu, lorsque vous vous tenez droit, tout se transforme en vous. »

Des vacances autrement...

YOGA ET RANDONNÉE



Stage d'été en Diois Venez-vous ressourcer Du dimanche 12 août Au samedi 18 août 2018

Animé par Clarisse Cros
Professeuse de yoga IYENGAR certifiée
Accompagnatrice en montagne.

Contact : Clarisse Cros
☎ 06 83 89 59 26
Mail clarisse.cros@sfr.fr

« Marcher ? C'est faire le vide en nous pour que le paysage fasse écho à la pensée, pour que le paysage tout entier devienne notre unique préoccupation. »
L. Durell

Nous avons besoin d'espace, de Nature, de silence...

Nous sommes nés pour nous lever, nous « élever » et marcher.

Cheminer pas à pas vers le Soi, sur la voie du yoga, apprendre à marcher en conscience, à se connaître.

La montagne est un véritable lieu de ressourcement. Elle apaise et vivifie.

Ce stage vous propose un mariage heureux entre les randonnées en moyenne montagne et la pratique du yoga dans un lieu privilégié.

Une randonnée avec pique nique est proposée chaque jour afin de découvrir et d'observer le milieu montagnard et la belle nature du DIOIS, VERCORS ...se réjouir des paysages, espace fleuri et lumineux..

Deux pratiques yoga par jour :

Au matin, réveil en douceur, apprentissage des postures, prises de conscience du corps, le fortifier, se mettre en route pour la journée

Au retour de la randonnée, postures de détente, étirements, relaxation, comment se dénouer, se relâcher après la marche...

*De pas à pas, de cœur à cœur,
Laissez l'expérience vous toucher.
Laissez vous guider...*

A qui s'adresse le stage ?

Ce stage est ouvert à tous ceux qui aiment la randonnée et veulent expérimenter les bienfaits d'une pratique quotidienne de yoga associée à celle de la marche en moyenne montagne.

Bonne forme physique.

Ouvert à tous

Pratiquants ou débutants de yoga.

Le niveau sera adapté au groupe.

Dates-accueil

Accueil le dimanche 12 août à 18 h

Départ le samedi 18 août après le brunch.

Programme

Pratique matinale yoga durée 1 h 30

Petit déjeuner

Randonnée avec pique nique

Yoga récupération, détente. Durée. 1 h 30

Dîner

Soirée libre

Le planning peut être légèrement modifié selon la météo et les randos

Clarisse pratique le yoga depuis 33 ans et enseigne depuis 25 ans en Haute Savoie. Parallèlement, elle accompagne les groupes sur les sentiers de montagne été comme hiver. Elle a choisi d'habiter les Alpes pour exercer ses deux activités professionnelles (yoga et rando) afin de trouver un équilibre, un juste milieu, une qualité de vie.

Hébergement

La Sauvagine, gîte confortable à Grimone hameau perché à 1100 m entre Vercors et Dévoluy, (Drome)

Hébergement en Chambres de 2 à 3 lits
Nourriture végétarienne, cuisine délicieuse
Accès et info voir site

www.gite-lasauvagine.fr

Me contacter si vous venez en train / vous pouvez être conduit au gîte.

Matériel à apporter : YOGA votre tapis et une ou deux couverture si vous avez.

Si vous venez en train, n'apportez rien.

Après inscription, une lettre d'informations vous sera envoyée début juillet.

Tarifs. 690 € totalité du stage

Hébergement en pension complète : ...352 €
à régler à l'arrivée.

Encadrement yoga et rando:.....338 €

160 euros, à régler à l'inscription,

Le solde à votre arrivée.

Réservations

Pensez à envoyer votre inscription au plus vite, Nombre limité (12 à 14 personnes.)

Minimum requis : 6 personnes.

En cas de désistement avant mi juin, les arrhes seront remboursées. Au-delà de cette date, aucun remboursement ne sera possible sauf cas exceptionnel. Si le minimum n'est pas atteint, les inscrits seront prévenus et remboursés un mois avant le stage.

YOGA RANDO ETE 2018

Merci de renvoyer votre inscription accompagnée d'un chèque de 160 € à l'ordre de Cros clarisse.

Bulletin à envoyer à

Clarisse CROS
29 impasse Marie-Jeanne
Creytoral
74300 ARACHES

merci



Pour toutes informations,

N'hésitez pas à me contacter.

☎ 06 83 89 59 26

💻 clarisse.cros@sfr.fr

Bulletin d'inscription

Nom

Prénom.....

Date de naissance

Adresse.....

.....

Tel fixe :.....

Tel portable :

Email :.....

Êtes-vous débutant:

Si non, depuis quand pratiquez-vous le yoga ?

.....

Avec quel enseignant ?.....

.....

Avez-vous déjà randonné ?.....

Problème de santé à signaler :

.....

.....(Confidentiel)

Je m'inscris au stage yoga rando
du 12 au 18 aout 2018 animé par Clarisse Cros
et verse un chèque d'acompte de 160 euros.

Arrivée par le train oui non

Date :

Signature :