

« 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 19 août
Au samedi 25 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. Durrel.*

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

Pratique de un à deux ans de yoga Iyengar souhaitable mais me contacter pour toute demande.

Le niveau sera adapté au groupe.

Dates-accueil

Accueil le dimanche 19 août à 18 h

Départ le samedi 25 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 à 2 h 00

Diner et Soirée libre

Le planning peut être légèrement modifié selon la météo et les randonnées.

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 gite.

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 : **totalité du stage 690 €**

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 le 20 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 :.....

Avez-vous déjà pratiqué le yoga

Le yoga Iyengar ?

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
19 au 25 aout 2018 animé par Clarisse Cros
et verse un chèque d'acompte de 160 euros.

Arrivée par le train oui non

Date :

Signature :