



# Hatha-Yoga, et randonnées

*Du dimanche 23 au samedi 29 Août*

**REVENIR À SOI et RE-TROUVER L'ESSENTIEL ...**

**Libre, spontané et illimité !**

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

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

- Olfaction d'huiles essentielles, en Reliance aux 7 chakras
- Diverses postures dans la **Présence 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.

*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...  
Un lever de soleil nous permettra de s'émerveiller face à ce majestueux spectacle.  
Une bonne condition physique est demandée. (Dénivelés de 500 à 600 mètres).

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

**S'Offrir un instant de pause...**

L'occasion pour le corps et l'esprit de se ré-accorder à l'essentiel et retrouver paix et sérénité.

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

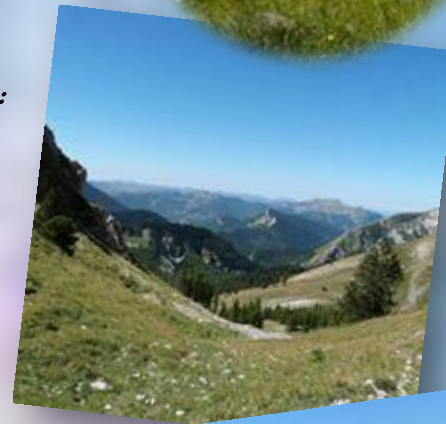
Gîte de La Sauvagine à Grimone, au sud du Parc du Vercors.

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

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

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

**Accueil dimanche 24/08 à 18h - Départ samedi 30/08 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 et ballade :** 195 €

**Randonnées :** 125 €

**Pension complète :** 380 €

**Prix total :** 685 €

Inscription validée à réception  
des 110 € d'arrhes  
avant le 24 juillet 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