



Hatha-Yoga, marche méditative, et randonnées

Du dimanche 12 avril au samedi 18 Avril

Ou lundi soir du 13 au 18 Avril..

Se retrouver, se ressourcer, s'épanouir...

Intervenant et activités :

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

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

- Approche des **krya** (Nettoyage des sinus et de la langue)
- Approche du **pranayama** (maîtrise du Souffle)
- **Étirer** et **Redynamiser en douceur** le corps et son milieu intérieur
Libérer les tensions liées au stress de la vie courante
À l'écoute de Soi, retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit.
- Certaines séances finissent par une **méditation**.

Dans une ambiance conviviale, **Sébastien, accompagnateur de montagne**, vous fait découvrir **3 randonnées** aux magnifiques paysages printaniers (Dénivelés moyens de 400 à 600 mètres), en alternance en fonction de la météo, avec des **balades découvertes** et 1 **promenade en conscience**.

Conseillère en herbalisterie, Claudine vous suggère tout au long du séjour, ses **tisanes aux plantes sauvages** ou ayurvédiques

Juste le plaisir de s'accorder une pause, se détendre et revenir à l'essentiel.
L'occasion pour le corps et l'esprit de s'imprégner de paix et de sérénité.

Hébergement : En pension complète.

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 12/04 à 18h - Départ samedi 18/04 après le brunch.



Séjour ouvert à tous
Pratiquants réguliers
ou occasionnels

Matériel

Une liste vous sera fournie dès
votre inscription

Conditions et inscriptions

6 jours :

Yoga et ballade : 230€

Randonnées : 75€

Pension complète : 380 €

5 jours :

Yoga et ballade : 190€

Randonnées : 75€

Pension complète : 322.50 €

Inscription validée à réception
des 110 € d'arrhes
avant le 23 mars 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

Mail :

claudine@yt-be.com

Tél : 06 45 82 72 50

Association loi 1901 n° 9220

Siret : 84332457