

# Yoga-Randonnée

**Du 21 au 27 juillet 2019**

**ou du 28 juillet au 3 août 2019**

Faire circuler l'énergie du corps et du mental au milieu de paysages grandioses...

*Dominique Allès, accompagnatrice en montagne et Thierry Van de Sype, professeur de yoga, vous invitent à partager leur passion dans un gîte situé dans le Sud-Vercors à 1100 m d'altitude.*

*Le matin, avant le petit-déjeuner, Thierry vous propose un yoga accessible à toutes et à tous, basé sur des postures et sur la respiration ainsi que sur des techniques telles que méditation, mantras, bandhas, ...*

*Ensuite, vous partirez aux alentours de Grimone, dans des randonnées avec des dénivelés situés en moyenne entre 500 et 600 mètres. Dominique vous apprendra à prendre un rythme et vous fera découvrir des sites splendides... à vous couper le souffle!*

Nous vous conseillons de nous contacter afin de vous informer sur les difficultés et le niveau du yoga et de la randonnée !

*Le repas du midi se prend lors d'une pause durant la randonnée.*

*De retour au gîte, un yoga de relaxation, quelques enchaînements doux, souples et amples et/ou de la méditation vous seront proposés avant le repas du soir.*

**Accueil** : à La Sauvagine à Grimone : - le dimanche 21 juillet 2019 à partir de 18h (semaine 1)  
- le dimanche 28 juillet 2019 à partir de 18h (semaine 2)

**Fin du séjour** :- le samedi 27 juillet 2019 à 14h (semaine 1)

-le samedi 3 août 2019 à 14h (semaine 2)

**Hébergement** : en chambres de 2 à 4 personnes. Les draps sont fournis mais vous devez vous munir de vos serviettes de bain.

**Prix** : 360 euros pour l'hébergement et la nourriture, 120 euros pour la randonnée et 185 euros pour le yoga. Soit un total de 665 euros.

**Contacts :** - Nicole et Daniel à La Sauvagine, hameau de Grimone 26410 Glandage  
0033.475.211.006 ou [lasauvaginegrimone@wanadoo.fr](mailto:lasauvaginegrimone@wanadoo.fr)  
ou site : [www.gite-lasauvagine.fr](http://www.gite-lasauvagine.fr)  
-Dominique Allès : 0033/613.93.25.51 ou [domalles@sfr.fr](mailto:domalles@sfr.fr)  
- Thierry Van de Sype : 0032/473.309.721 [thierryvandesype@gmail.com](mailto:thierryvandesype@gmail.com)  
ou site : <https://enfinuncoursdeyoga.weebly.com>

Si vous venez en train, veuillez nous communiquer votre heure d'arrivée à la gare de Lus-la-Croix-Haute (ligne Grenoble-Veynes).

Il est demandé de contacter Nicole ou Daniel, nos hôtes, pour ce qui concerne les éventuels régimes alimentaires ou autres renseignements.

Après avoir reçu confirmation de votre inscription, nous vous demandons de compléter et renvoyer le document ci-après et de verser le montant des arrhes.

Merci et à bientôt

**Fiche d'inscription, accompagnée d'un virement de 185€, à l'ordre de Thierry Van de Sype au numéro de compte : BE56 0004 1691 4888. Code BIC : BPOTBEB1**

Je choisis - le stage du 21 au 27 juillet 2019 (semaine 1)  
- le stage du 28 juillet au 3 août 2019 (semaine 2)

Nom, prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

Courriel : .....

Date de naissance : ..... Sexe : .....

Profession : .....