

Yoga-Randonnée

Du 22 au 28 juillet 2018

ou du 29 juillet au 4 août 2018

La rencontre des grands espaces et de la conscience de son corps...

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 tous, axé principalement sur des postures et sur la respiration mais aussi sur d'autres techniques telles que méditation, mantras, bandhas, ...

Puis, 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!

Le repas du midi se prend durant la randonnée.

De retour au gîte, un yoga de relaxation, quelques exercices de mouvements doux, souples et amples et/ou de la méditation vous seront proposés.

Accueil : à La Sauvagine à Grimone le dimanche 22 juillet à partir de 18h ou le dimanche 29 juillet à partir de 18h.

Fin du séjour : le samedi 28 juillet ou le samedi 4 août après le brunch.

Hébergement : en chambres de 2 à 4 personnes.

Prix : 352 euros pour l'hébergement et la nourriture, 120 euros pour la randonnée et 185 euros pour le yoga.

Contact : Dominique Allès : 0033/613.93.25.51

Thierry Van de Sype : 0032/473.309.721 thierryvandesype@gmail.com

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

Il est demandé de contacter Dominique ou Thierry en ce qui concerne les randonnées (difficultés, accessoires nécessaires, ...) ainsi que pour quelques autres renseignements et informations utiles.

Votre inscription sera officialisée dès que vous aurez reçu notre confirmation qu'il reste de la place, que vous aurez complété et renvoyé le document ci-après et que nous aurons reçu le chèque d'arrhes.

Merci et à bientôt

**Fiche d'inscription, accompagnée d'un chèque d'arrhes de 150€, à l'ordre de La Sauvagine,
à renvoyer à : Dominique Allès, hameau de Grimone, 26410 Glandage**

Je choisis - le stage du 22 au 28 juillet
- le stage du 29 juillet au 4 août

Nom, prénom :

Adresse :

.....

Tél. :

Courriel :

Date de naissance :

Profession :