

Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage

« hata yoga-rando »

Du Dimanche 21 octobre 2018 à 18 h

au Samedi 27 octobre 11 h

Je verse un chèque d'acompte de 290 euros (organisation et activités) à l'ordre de Monica Ventura Casanova. En 3 chèques si vous le souhaitez).

(L'acompte n'est pas remboursable, mais vous pouvez vous faire remplacer)

Le solde de 352 euros (pour l'hébergement), sera réglé sur place à l'ordre de la Sauvagine.

Transports :

Arrivée par le train : ouï non
Gare de Lus-la-Croix-Haute

Covoitureur : ouï - non

Covoituré * : ouï - non

* (80 euros Aller-Retour - 50 euros A ou R)

Autre : ouï - non

Nom & Prénom :

Adresse

Tel :

Email :

Avez-vous déjà randonnée ? ...

Niveau : fort - moyen - tranquillo

Date & Signature :

La Sauvagine Nicole et Daniel

Hameau de Grimone

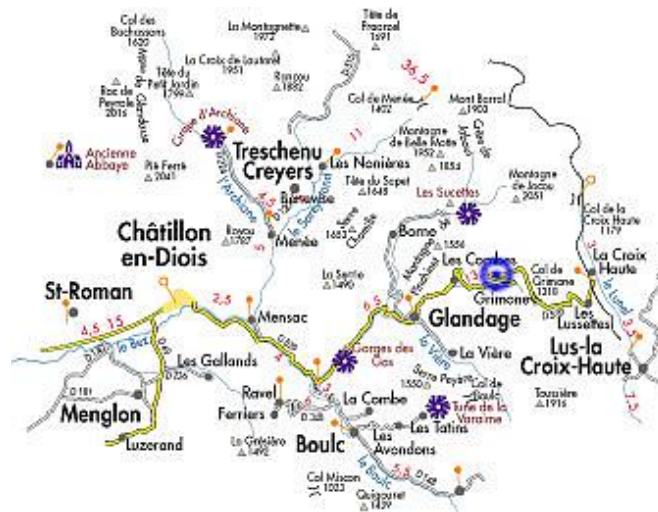
26410 - Glandage

Tel. 04 75 21 10 06

<http://www.gite-lasauvagine.fr>

Ce stage est ouvert à tous ceux pour qui la souplesse du cœur, de la tête et du corps ne font qu'une.

« Le yoga est la cessation de la fragmentation mentale » Patanjali



Dans la semaine 1 ou 2 randonnées, sur les 4 prévues, seront d'un niveau supérieur pour les marcheurs d'un niveau « fort », les 3 autres d'un niveau « moyen ».

YOGA YOGA & Randonnée..



Montagne & Lumière d'Automne,
1 semaine dans le SUD VERCORS

Yoga, Randonnée, Yoga Nada &
Nidra, Gastronomie, Youpi !



Programme 2018

Dimanche 21 : 18h30-19h30 Préambule
e& Hatha-Yoga

Lundi 22 : 08h00-09h30 Méditation
(Réveil-Eveil)
09h30 - 10 h : Petit déjeuner
11h00-17h30 Randonnée libre, marche
silencieuse par intermittence et déjeuner
en plein air avec pratique Yoga
Quartier libre
19h00-Dîner

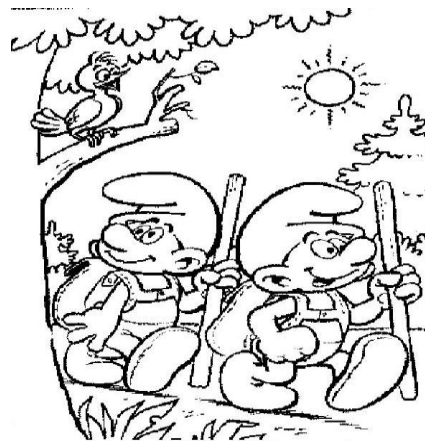
Mardi 23 08h00-09h30 Méditation
(Réveil-Eveil)
09h30 - 10 h : Petit déjeuner
10h30 - Activité randonnée avec notre
accompagnatrice, Claire.
16h - 18h- YOGA
Mercredi 24 : Idem MARDI
Jeudi 25 Idem MARDI
Vendredi 26 : Idem MARDI
Samedi 27 : 08h - 9h30 Yoga
Puis Petit déjeuner avant le départ, avec
un brunch préparé par Nicole et Daniel.
Le programme peut évoluer.

Monica Ventura Casanova
Professeur de Yoga
Ecole Française de Yoga - Paris
4, rue de la Meuvette
Le Chêne Simon
28270 - Bérrou la Mulotière
tel : 06 63 73 95 52
venturacasanova@gmail.com

* Accueil le dimanche aux
alentours de 18 heures
Hébergement en chambres de 2 à 3
personnes.

Apporter votre linge de toilette.

Le prix pour l'ensemble de la prestation
est calculé au plus juste pour qu'il ne
soit pas un frein à votre envie.
Apporter coussin, tapis et petite
couverture si vous le souhaitez.
Pour le transport, possibilité de nous
covoiturer, sinon ?... le train ! Puis
vous serez pris en charge.
Repas végétariens et de qualité.



La pratique du Yoga et de la marche se
complètent parfaitement, à chacun de
respecter son corps, sans forcer.
Le massif du Vercors nous offre des sites
exceptionnels et inépuisables.
Claire, guide agréée, joyeuse et
inventive nous accompagnera et
partagera avec nous sa connaissance
du pays.

Notre pratique du Yoga :

Yoga Nidra, Asana, Karana,
Pranayama, Yoga du Son,
Méditation... Yoga de l'énergie, notre
pratique est large, elle est exploration,
découverte. Elle est partage, aimante et
consolatrice. Elle est comme l'eau, elle
est la vie.

Je prends le temps en amont de
préparer le stage, avec un
enrichissement de détails des
postures. J'élabore un programme avec
soin et je sais bien qu'il va évoluer avec
vous, en fonction de chacun et laissons
l'intuition prendre sa place, avec
fluidité. Laissons nos mille ressources
surgir et s'exprimer pour un éveil, en
douceur. Etre bien.

Ce stage se déroule dans un lieu
magnifique et la gentillesse de nos
hôtes n'a d'égale que la qualité
remarquable des petits plats qu'ils nous
concoctent !...

Je suis à votre disposition pour
répondre à toutes vos ?