

YOGA | MÉDITATION | RANDONNÉE



Du dimanche 15 au samedi 21 avril 2019

À La Sauvagine www.gite-la-sauvagine.fr (dans le Vercors Sud à 1100 m d'altitude)



NATHALIE NGUYEN VAN
professeure de yoga diplômée et affiliée FYA, enseigne le Yoga à Montpellier.
Elle vous proposera des séances d'Hatha Yoga (asanas, pranayama, relaxation, yoga nidra et méditation) en accueillant le corps tel qu'il est. Elle les complètera avec d'autres pratiques, telles que le Zazen, la marche silencieuse et consciente, le chant et le son, afin d'accueillir le moment présent et approfondir notre conscience d'Être.



**NATHALIE ET CLAIRE SERONT HEUREUSES
DE PARTAGER AVEC AMOUR ET SIMPLICITÉ LEURS DISCIPLINES**

CLAIRE ROIRON est accompagnatrice de montagne diplômée et formatrice. Elle connaît bien le secteur du Sud Vercors et saura nous conduire sur des randonnées adaptées au groupe (dénivelé moyen 500 m) pour découvrir des paysages splendides, ainsi que la flore et la faune. Elle nous invitera à expérimenter différentes marches en posant notre attention à chaque pas, à chaque mouvement du corps afin de trouver notre rythme et libérer notre souffle pour trouver harmonie et énergie.

VERCORS ESCAPADE



Renseignements complémentaires
auprès de Nathalie NGUYEN VAN au
06 20 36 88 37
ou
etre.et.yoga@gmail.com

CONDITIONS

- > Le stage est ouvert à tous débutants et confirmés sont bienvenus.
- > Yoga et randonnée 310 euros
- > Hébergement en pension complète (en chambre de 2 ou 3 pers) : 360 euros
- > Accès et infos www.gite-la-sauvagine.fr
- > Inscription validée à réception d'un chèque de 150 euros d'arrhes à l'ordre de l'Association ÊTRE & YOGA accompagnée du bulletin d'inscription.

PROGRAMME (pouvant être modifié selon les conditions météo)

- > Dimanche 21 Avril 2019 à partir de 17 h accueil et installation au gîte. Petite séance de yoga ou relaxation avant le dîner (20 h).
- > Lundi, mercredi et vendredi pratique de yoga le matin et fin d'après midi. Départ après le petit déjeuner en randonnée avec un pique-nique de gourmet.
- > Mardi et jeudi pratique de yoga et méditation plus approfondies (chants, lectures, échanges). Des moments libres en début d'après midi.
- > Samedi pratique de yoga le matin. Départ après le déjeuner (14 h).
Des séances de yoga en pleine nature peuvent être proposées.

MATÉRIEL À APPORTER

Des informations détaillées vous seront communiquées dès votre inscription.



FICHE D'INSCRIPTION à compléter et envoyer à
Association ÊTRE & YOGA / 26 rue de la Forge / 34270 St Mathieu de Trévières

Nom et Prénom

Adresse

Tél. Portable Adresse mail

Pratiquez-vous le yoga la randonnée

Je m'inscris au stage de Yoga qui aura lieu du dimanche 21 avril 2019 à 17 h au samedi 27 avril 2019 à 14 h à la Sauvagine.
Je joins un chèque d'arrhes de 150 € à l'ordre de « Être et Yoga » (encaissé à réception),
qui validera mon inscription au stage et à l'hébergement.
(Arrhes non remboursables en cas d'annulation 30 jours avant le début du stage).