

YOGA | MÉDITATION | RANDONNÉE



Du dimanche 15 au samedi 21 avril 2018

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'harmoniser le corps
et l'esprit pour accueillir
le moment présent
et approfondir notre
conscience d'Être.

Nathalie et Claire continuent de s'émerveiller chaque jour,
en étant dans la pleine attention, l'écoute et le ressenti.

Elles seront heureuses de partager avec vous
cet art de vivre au quotidien.

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 500m) 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.
Pendant les pauses,
Claire nous racontera de
jolies histoires ou encore
nous chantera de belles
chansons.



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 305 euros
- > Hébergement en pension complète (en chambre de 2 ou 3 pers) : 352 euros
- > Accès et infos www.gite-la-sauvagine.fr
- > Inscription validée à réception d'un chèque de 200 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 15 Avril 2018 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 15 avril 2018 à 17 h au samedi 21 avril 2018 à 14 h à la Sauvagine.

Je joins un chèque d'arrhes de 200 € 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).