

Hatha-Yoga et Randonnées

Du dimanche 14 au samedi 20 juillet 2019

Au fil des randonnées ou de la pratique du yoga quand paysages intérieurs et extérieurs se rencontrent, poser ses pas, ses gestes, sa posture en conscience, en présence, pour retrouver l'harmonie avec soi-même, les autres et ce qui nous entoure.



Matériel

Apportez une serviette et votre tapis de yoga (prêt possible), une bouteille d'eau, une couverture chaude (important pour la relaxation), un petit oreiller pour le confort de votre tête pendant la relaxation (optionnel).

Pour les randonnées : sac à dos, de bonnes chaussures (ni baskets, ni semelles lisses), batons de marche.

Conditions et inscriptions

Yoga : 190€

Randonnées : 120€

Pension complète : 360€

Inscription validée à réception de 110€ d'arrhes à « Association Kurmaom », Résidence Ste Victoire, Bâtiment B3, 13120 Gardanne.

Infos et Contacts

Tous nos cours et stages :

www.hatha-yoga-kurmaom.com

Contactez Edith Groshenny par mail à associationyoga.kurmaom@gmail.com

ou au 06 27 40 66 57

Contactez Dominique Allès : domalles@sfr.fr ou au 06 13 93 25 51



Cours & stages de yoga traditionnel
Association Loi 1901 N° W131000193
SIRET 75285686400018

conception - 2018
www.comsupport.fr

Intervenantes et Activités

Pendant ce séjour, Edith Groshenny, Professeure de yoga diplômée FFHY et Dominique Allès, accompagnatrice en montagne, vous invitent à ce voyage au cœur de la montagne, dans une ambiance de partage et de convivialité.

Le séjour est ouvert à tous, pratiquants de yoga réguliers ou débutants, randonneurs chevronnés ou amateurs. L'important c'est l'EN-VIE de découvrir ces paysages...

Séances de Hatha-Yoga traditionnel en début et en fin de journée, avec étirements posturaux à l'écoute des sensations du corps, dans le respect des possibilités de chacun dans l'instant, relaxation, travail du souffle, pratiques méditatives...

Randonnées : Dénivelé moyen 500 à 600 mètres.

Hébergement et pratiques

En pension complète au Gîte de La Sauvagine, à Grimone, au sud du Parc du Vercors. Très belle salle de yoga, lumineuse, d'une énergie apaisante et chambres confortables de 2 ou 3 personnes.

Accueil chaleureux, cuisine délicieuse ! www.gite-lasauvagine.fr

Accueil dimanche 14/07 à 18h - Départ samedi 20/07 après le brunch.

Envoi des informations détaillées 3 semaines avant le stage.

Le covoiturage vous sera proposé.