

Hatha-Yoga, ballades et une Journée de Randonnée

Du mercredi 19 au dimanche 23 juin 2019

Voyage au coeur de la montagne.

Poser ses pas, gestes et posture en conscience,
en présence, et ainsi aller harmonieusement
vers soi, l'autre, les autres.



Séjour ouvert à tous

Pratiquants réguliers ou occasionnels
de Yoga

Ambiance de partage et de convivialité.

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 marches : sac à dos,
de bonnes chaussures (ni baskets,
ni semelles lisses), bâtons de marche.

Conditions et inscriptions

Yoga, ateliers, ballades
et randonnée : 185€
Pension complète : 246€

Inscription validée à réception
de 90€ d'arrhes à « Association
Kurmaom », Résidence Ste Victoire,
Bâtiment B3, 13120 Gardanne.

Envoi des informations détaillées
3 semaines avant le stage.
Le covoiturage vous sera proposé.



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

Activités et intervenantes

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

Nous vous proposons des 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 et pratiques méditatives. Nous pratiquerons aussi des marches conscientes, silencieuses, des ballades vers un lieu de pratique en extérieur et des ateliers de reliance, et une journée de randonnée.

Les activités yoga seront guidées par Edith Groshenny, Professeure de yoga diplômée FFHY. La journée de randonnée, au dénivelé moyen de 500 à 600 mètres, sera menée, comme toujours avec passion, par Dominique Allès, accompagnatrice en montagne.

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 mercredi 19/06 à 18h - Départ dimanche 23/06 vers 15h.

Infos et contact

Tous nos cours et stages sur www.hatha-yoga-kurmaom.com
Contacter Edith : par mail à associationyoga.kurmaom@gmail.com
ou au 06 27 40 66 57