



## Stage yoga randonnée dans le Vercors Du lundi 14 au samedi 19 avril

Venez, vous ressourcer, vibrer au rythme de la nature, vous relier à l'énergie du printemps, Offrez-vous ces quelques jours au cœur des montagnes dans la **Drôme**.

**Un séjour** rythmé par des pratiques douces pour relâcher les tensions du quotidien, vous reconnecter à votre corps, et ainsi amener du bien-être, du calme et de la tranquillité à votre mental.

Les séances de Yoga se déroulent dans la magnifique salle de l'**Eco-Gîte** mais également en pleine nature afin de ressentir l'énergie qui vous entoure. D'une durée de 1h15 le matin et en fin de journée, les pratiques proposées dans ce stage sont accessibles à tous, sécuritaires et bienveillantes, une méditation en soirée vous sera proposée. Les randonnées sont faciles à modérées, entre 8 et 12 km, (environ 4h à 5h de marche) en pleine nature dans le **Vercors** mais aussi dans le massif du **Devoluy** avec un dénivelé de 400 m à 500 m maximum.

Christophe Pelet, notre guide de montagne, nous fera découvrir la faune et la flore, un beau programme en perspective.

Nous serons accueillis par Sandrine et Christophe nos hôtes, propriétaires de l'Eco-Gîte la Sauvagine. Les repas sont faits maison, végétariens et cuisinés avec des produits locaux biologiques.

### Intervenants :

Catherine De Brucker, professeure de Hatha Yoga formée par l'Université Internationale de Yoga, en Yogathérapie et Mudra formée par Locana Sansregret.

Christophe Pelet, accompagnateur en montagne, diplômé d'Etat.

### TARIFS ET CONDITIONS : Coût du stage : 670 €

Yoga : 200€ / Randonnées : 100€

Hébergement en chambre partagée en pension complète et la mise à disposition de la salle et de son matériel : 370 € à régler sur place à La Sauvagine (chèques vacances acceptés). Pas de paiement par carte bleue.

Votre inscription sera validée à réception d'un chèque ou d'un virement bancaire de 175 € à faire à l'ordre de Catherine De Brucker. (RIB sur demande)

Renseignements et inscription auprès de Catherine De Brucker

Téléphone : **06 65 65 66 26**

Courriel : [moneureyoga@gmail.com](mailto:moneureyoga@gmail.com)

Site internet : [www.mon-eure-yoga.com](http://www.mon-eure-yoga.com)

Contact : Christophe Pelet : 06.72.89.20.11 - Gîte La Sauvagine : 04.75.21.10.06

