



## Stage Printanier de Yoga, Méditation & Randonnée

Du dimanche 20 au samedi 26 avril

Au cœur de la nature dans le **Vercors** ... quand paysages extérieurs et paysages intérieurs se rencontrent, venez poser vos pas en conscience dans l'énergie joyeuse du printemps et profiter d'activités favorisant déconnexion du quotidien, bien-être, détente profonde et ressourcement

### Au programme

Séances de **Hatha-Yoga** en début et en fin de journée, avec étirements posturaux en douceur et en conscience, **relaxation**, méditation, toucher intérieur du souffle...

4 jours de **randonnées** ou Yves, guide passionné, nous fera découvrir ( ou re-découvrir) les paysages variés de la **Drôme du Dévoluy** du **Vercors** aux alentours de l'**Eco-Gîte La Sauvagine** dans une ambiance chaleureuse, emplie d'humour et de convivialité.

Compter en moyenne 4/5heures de marche quotidienne. Dénivelé positif de 400m à 600m en moyenne selon la météo. Il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière afin de profiter pleinement des randonnées.

### Temps Fort :

- Une randonnée lever de soleil si la météo est favorable
- Une journée sans randonnée : séances de **hatha yoga** en début et fin de journée, un atelier selon l'énergie du groupe, du temps pour se poser ...

### Organisateur et Intervenants

Edith Groshenny – enseignante de yoga, diplômée FFHY, facilitatrice en méditation et en reliance,  
Yves Gaillard : Guide de Haute Montagne. Contacter Yves: [gaillard26@sfr.fr](mailto:gaillard26@sfr.fr) ou 06 09 60 73 87

### TARIFS ET CONDITIONS

**Coût du stage : 780€**

Yoga : 240 € / Randonnées : 125 € à régler sur place au guide

Hébergement en pension complète : 415 € à régler sur place à La Sauvagine (chèques vacances acceptés) **Pas de paiement par carte bancaire**

**Inscription validée à réception d'un chèque ou d'un virement bancaire**

de 240€ d'arrhes à « Association Kurmaom ». ( possibilité de payer les arrhes en 2 fois)

Renseignements et inscription auprès d'Edith: [contact@kurmaom.fr](mailto:contact@kurmaom.fr)

Par téléphone : **06 27 40 66 57**

Contacter Yves: [gaillard26@sfr.fr](mailto:gaillard26@sfr.fr) ou **06 09 60 73 87**

Pour plus d'infos cliquez ici <https://kurmaom.fr/yoga-stages>

