

Stage yoga, méditation et raquettes

DU DIMANCHE 14 AU SAMEDI 20 FÉVRIER 2021



VERCORS ESCAPADE

CLAIRE ROIRON

accompagnatrice de montagne DE vous accompagnera pour les randonnées raquettes.

Les paysages du Vercors en hiver sont d'une rare beauté.

Une randonnée en raquettes dans les montagnes recouvertes de neige nous invite à la joie, l'émotion,

le calme, à savourer le silence et ouvrir la curiosité. Elle nous proposera d'expérimenter différents types de marche (en conscience, marche afghane, marche méditative...) afin de trouver le rythme qui correspond le mieux dans

l'instant. La pratique de la raquette n'est pas nécessaire, vous apprendrez, c'est facile !



NATHALIE NGUYEN VAN

professeure de yoga diplômée et affiliée FYA, formée par AJIT SARKAR vous guidera pour les séances de yoga et méditation.

Elles seront proposées en étroite relation avec les randonnées (en préparant le

corps le matin et en le restaurant le soir). Les journées sans randonnée permettront d'approfondir la pratique du Yoga avec le chant de mantras, la marche méditative en silence, les lectures, les méditations olfactives, afin de développer nos capacités de pleine conscience.





Nous serons accueillis à la Sauvagine par Sandrine et Christophe
www.gite-lasauvagine.fr

- > L'hébergement est en pension complète, en chambre de 2 à 3 personnes avec salle de bain privative ou à proximité.
- > Les draps et couettes sont fournis, mais pensez à vos serviettes de toilette.
- > La cuisine est végétarienne, principalement bio et faite maison, avec des produits locaux et le gîte s'inscrit dans une démarche "zéro déchet".

Conditions

- > **Le stage est ouvert à tous**
Chacun trouve son rythme.
- > **Yoga et randonnée raquette** 325 euros
- > **Hébergement en pension complète** 400 euros
- > **Accès et infos** www.gite-lasauvagine.fr
- > **Inscription** validée à réception d'un chèque de 120 euros d'arrhes à l'ordre de l'Association ÊTRE & YOGA accompagnée du bulletin d'inscription.
- > **Places limitées**

Programme (pouvant être modifié selon conditions météo)

- > **Dimanche 14 février 2021 à partir de 17h 00** accueil et installation au gîte et séance de yoga détente avant le dîner pour se poser après le voyage.
- > **Mardi, mercredi et vendredi** pratique de yoga le matin et fin d'après midi. Départ en randonnée après le petit déjeuner avec un pique-nique de gourmet.
- > **Lundi et jeudi** pratique de yoga plus approfondie et moments libres en début d'après midi (repos, visite village, balade, massage...)
- > **Samedi 20 février** dernière pratique avant le brunch et départ vers 12 h.

Matériel à apporter

Des informations détaillées vous seront communiquées dès votre inscription.
Possibilité de louer des raquettes.



Blandine DUGELAY
www.massagetuina.ovh

Possibilité de recevoir un massage sur place. (60 €/heure) inscription souhaitée dans le bulletin d'inscription.

**FICHE D'INSCRIPTION à compléter et envoyer à
Association ÊTRE & YOGA / 26 rue de la Forge / 34270 St Mathieu de Tréviers**

Nom et prénom Date de naissance

Adresse

Tél. Portable Adresse mail

Pratiquez-vous le yoga la randonnée

Souhaitez vous recevoir un massage pendant le stage (60 € / 1 heure) OUI NON

Souhaitez vous louer des raquettes (15 € la semaine) OUI NON

À le Signature

Je m'inscris au stage de Yoga qui aura lieu
du dimanche 14 février 2021 à 17 h 00 au samedi 20 février 2021 à 12 h à la Sauvagine.
Je joins un chèque d'arrhes de 120 € 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).

**N'hésitez pas à contacter Nathalie NGUYEN VAN
pour tout renseignement
au 06 20 36 88 37
ou etre.et.yoga@gmail.com**