



Renseignements et inscriptions

Contactez Edith au 06 27 40 66 57 ou à associationyoga.kurmaom@gmail.com

Séjour ouvert à tous

Quel que soit votre niveau 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 randonnées, de bonnes chaussures sont nécessaires (ni baskets, ni semelles lisses).

Sac à dos et bâtons de marche.

Conditions

Yoga : 185€ - Randonnées : 120€

Hébergement en pension complète : 352€

Inscription validée à réception d'un chèque de 100€ d'arrhes à « Association Kurmaom ».

Envoi des informations détaillées 3 semaines avant le stage. Vous pourrez organiser du co-voiturage. C'est sympa et économique !

Retrouvez toutes nos activités sur

www.hatha-yoga-kurmaom.com

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



*Voyage au coeur
de la montagne
pour aller vers soi,
vers l'autre, les autres.*

*Poser ses pas,
ses gestes, sa posture
en conscience, en
présence, en meilleure
harmonie du tout.*

Hatha-Yoga et Randonnées en montagne

Du dimanche 15 au samedi 21 juillet 2018

Activités

Séances de Hatha-Yoga traditionnel, avec étirements posturaux dans le respect des possibilités de chacun dans l'instant, relaxation, travail du souffle, pratiques méditatives...

Randonnées dans le Vercors. Dénivelé moyen 500 mètres.

Intervenantes

Edith Groshenny, professeure de Hatha-Yoga,
diplômée FFHY

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 : dimanche 15 juillet à 18h

Départ : samedi 21 juillet après le brunch.

