



## Renseignements et inscriptions

Contactez Edith au 06 27 40 66 57 ou à [associationyoga.kurmaom@gmail.com](mailto:associationyoga.kurmaom@gmail.com)

## Séjour ouvert à tous

Quel que soit votre niveau de Yoga ou Qi Gong  
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.

Pour les randonnées : sac à dos, de bonnes chaussures (ni baskets, ni semelles lisses).  
Bâtons de marche\* (\*optionnel).

## Conditions

Yoga et Qi Gong : 240€ - Randonnées : 50€

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](http://www.hatha-yoga-kurmaom.com)

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



# Hatha-Yoga, Qi Gong et Randonnées

Du samedi 25 au vendredi 31 août 2018

Ancrage, souffle et fluidité dans la posture  
seront nos fils conducteurs.

## Activités

Séances de Hatha-Yoga traditionnel, avec approfondissement postural, exercices de respiration, pratiques de toucher intérieur du souffle, relaxation, yoga des yeux, pauses contemplatives, marches en conscience, chants...

Le Qi Gong permet la circulation des énergies dans le corps grâce à des mouvements doux, la respiration et la concentration. Sa pratique permet de nourrir les organes internes, il participe au maintien de la santé et de l'harmonie entre le corps et de l'esprit.

Deux randonnées dans le Vercors, dont une au lever du soleil si la météo le permet, et l'autre en journée.

## Intervenantes

Edith Groshenny, professeure de Hatha-Yoga, diplômée FFHY

Dominique Bardin, professeure de Qi Gong, diplômée de l'Ecole du Tao

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](http://www.gite-lasauvagine.fr)

Accueil : samedi 25 août, à 18h - Départ : vendredi 31 août, vers 12h30.

