



Un séjour 100% nature et bien-être ! Une écoute du corps dans le cadre paisible des grands espaces du massif du Vercors, des conditions de marche aisées au cœur de reliefs alpins marqués. Un autre monde s'offre à nous favorisant l'équilibre énergétique dans le corps, la présence et l'écoute de soi. Vivre l'hiver, son rythme de vie ralenti, parcourir paysages et panoramas grandioses, cascades de glaces, porches de grottes, forêts typées dans une neige vierge de traces, si ce n'est celles de la faune sauvage.

LE SEJOUR:

Des séances de Yoga quotidiennes qui vous permettrons, par la pratique de postures, d'enchaînements, d'exercices respiratoires, d'améliorer et d'équilibrer l'énergie dans le corps, d'arriver au lâcher-prise physique et mental, d'être présent à l'écoute de soi.

PROGRAMME INDICATIF:

5 jours d'activités du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Chaque journée commence par une séance de Yoga suivie d'une sortie randonnée raquettes à neige. Accès en véhicule 9 places. Pique-niques fournis.

Ce programme est indicatif, dans la mesure où nous nous adaptons aux conditions météorologiques du jour, grand avantage d'un séjour en étoile.

PRIX: 490 euros

comprend

L'accompagnement sur les randonnées, les séances de yoga, les déplacements sur site, le prêt des raquettes à neige et les bâtons, les pique-niques.

ne comprend pas

L'hébergement. Assurance annulation.

DATES:

Du	Au	Commentaires
21/01/2019	25/01/2019	
18/02/2019	22/02/2019	
25/02/2019	01/03/2019	

ENCADREMENT:

Randonnées raquettes à neige: Rémi Pozzi accompagnateur en montagne breveté d'état. Naturaliste connaissant parfaitement sa région. Yoga: Pascale Villain enseignante diplômée de l'école française de yoga du sud-est depuis 2005.

PUBLIC:

toutes personnes en bonne santé.

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

3 à 7 participants

NIVEAU:

Randonnées: 3 à 4 heures de marche par jour, dénivelée de 200 à 400 m. Yoga: toutes personnes même débutantes qui souhaitent découvrir ou approfondir ses connaissances en yoga.

HEBERGEMENT:

non compris. Possibilité de vous proposer un hébergement et de vous accueillir à la gare de Die (nous consulter).

RENDEZ-VOUS:

lundi 8h30 à Die (26150).

DEPART:

Fin du séjour le vendredi à 18h00.