



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 au grand air, parcourir paysages et panoramas grandioses, partager ces plaisirs simple qu'offre la montagne, le parfum d'une fleur et un regard vers la faune sauvage.

LE SEJOUR:

Des séances de yoga quotidiennes qui nous 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 et à l'écoute de soi.

PROGRAMME INDICATIF:

5 jours d'activités du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00.
Chaque jour séances de Yoga et randonnée en montagne.
Accès en véhicule 9 places et pique-niques fournis.

PRIX: 490 euros

comprend

L'accompagnement sur les randonnées, les séances de yoga, les déplacements sur site, les pique-niques.

ne comprend pas

L'hébergement. Assurance annulation.

DATES:

Du	Au	Commentaires
22/07/2019	26/07/2019	
05/08/2019	09/08/2019	

ENCADREMENT:

Yoga: Pascale Villain enseignante diplômée de l'école française de yoga du sud-est depuis 2005.

Randonnées: Rémi Pozzi accompagnateur en montagne breveté d'état, naturaliste connaissant parfaitement sa région.

PUBLIC:

ouvert à toute personne aimant randonner.

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

3 à 7 participants

NIVEAU:

Randonnées douces: 3 à 4 heures de marche par jour, dénivelée de 300 à 500 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.