

« Le bonheur ne se trouve pas dans la montagne mais dans la façon de la gravir. »  
*Confucius.*

### **DES VACANCES AUTREMENT... YOGA ET RANDONNÉE**



## **Stage d'été en Diois Venez-vous ressourcer Du dimanche 6 août 2023 Au samedi 12 août 2023**

**Animé par Clarisse Cros  
Professeure certifiée de yoga IYENGAR  
Accompagnatrice en montagne.**

*Dans ce monde chaotique il est urgent de  
faire une immersion en milieu naturel, de  
se recentrer, de faire la paix avec soi-même.*

Contact : Clarisse CROS

☎ 06 83 89 59 26

Mail [clarisse.cros@sfr.fr](mailto:clarisse.cros@sfr.fr)

*« La bonne humeur est  
un bon compagnon de voyage. »*

### **NOUS AVONS BESOIN D'ESPACE, DE NATURE, DE SILENCE...**

Nous sommes nés pour nous lever, nous  
« élever » et marcher.

Le yoga peut vous aider à cheminer pas à  
pas vers le Soi, vous reposer au cœur de  
vous-même, vivre en conscience.

La montagne est un véritable lieu de  
ressourcement. Elle apaise et vivifie.

Ce stage vous propose un mariage heureux  
entre les randonnées en montagne et la  
pratique du yoga dans un lieu privilégié.  
Une randonnée avec pique-nique est  
proposée chaque jour afin de découvrir et  
d'observer le milieu montagnard et la belle  
nature du DIOIS , VERCORS ...se réjouir  
des paysages, espaces fleuris et lumineux..  
Sans oublier l'esprit de partage

Deux pratiques yoga par jour :

Au matin, réveil en douceur, apprentissage  
des postures, prises de conscience du corps,  
le fortifier, se mettre en route pour la  
journée

Au retour de la randonnée, postures de  
détente, étirements, relaxation, comment se  
dénouer, se relâcher après la marche...

### **DE PAS À PAS, DE CŒUR À CŒUR, LAISSEZ L'EXPÉRIENCE VOUS TOUCHER. LAISSEZ VOUS GUIDER...**

### **A qui s'adresse le stage ?**

Ce stage est ouvert à tous ceux qui aiment  
la randonnée ,la Nature et veulent  
expérimenter les bienfaits d'une pratique  
quotidienne de yoga associée à celle de la  
marche en moyenne montagne.  
Bonne forme physique conseillée.  
Ouvert à tous,  
débutants ou pratiquants de yoga.  
Le niveau sera adapté au groupe.

### **Dates-accueil**

Accueil le dimanche 6 août 2023 à 18 h  
Départ le samedi 12 août 2023 après le  
brunch vers 11 h 00.

### **Programme**

Pratique matinale yoga durée 1 h 30  
Petit déjeuner  
Randonnée avec pique nique  
yoga récupération, détente.  
durée. 1 h 30

Diner et Soirée libre

Le planning peut être légèrement modifié  
selon la météo et les randonnées.

*Clarisse pratique le yoga depuis 38 ans et  
enseigne depuis 30 ans en Haute Savoie.  
Parallèlement, elle accompagne les groupes sur  
les sentiers de montagne été comme hiver.  
Elle a choisi d'habiter les Alpes pour exercer  
ses deux activités professionnelles (yoga et  
rando) afin de trouver un équilibre, un juste  
milieu, une qualité de vie.*

## Hébergement

La Sauvagine, ecogîte **confortable** à Grimone hameau paisible et authentique perché à 1100 m au sud du Vercors. (Drome) Hébergement en Chambres de 2 à 4 lits Cuisine végétarienne et biologique. Délicieuse et inventive.

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

Me contacter si vous venez en train transfert gare de Lus au gîte possible.

**Matériel à apporter** : YOGA votre tapis

Autre matériel de yoga si vous avez.

**Randonnée** : **Après inscription, une lettre d'informations vous sera envoyée fin juin.**

**Tarifs** : **totalité du stage 750 €**

Hébergement en pension complète : **390 €**  
(à régler à l'arrivée.

Encadrement yoga et rando **360 €**  
**200 euros, à régler à l'inscription,**  
**le solde à votre arrivée.**

Le tarif ne comprend pas votre transport et l'assurance sport loisirs rapatriement.

## Réservations.

**Pensez à envoyer votre inscription au plus vite, Nombre limité (12 à 14 personnes.)**  
**Minimum requis : 6 personnes.**

Si le minimum n'est pas atteint, les inscrits seront prévenus et remboursés intégralement un mois avant le stage.

YOGA RANDO ETE 2023

**Merci de me contacter avant de vous inscrire**

☎ **06 83 89 59 26**

💻 [clarisse.cros@sfr.fr](mailto:clarisse.cros@sfr.fr)

Pour valider votre inscription, renvoyer votre Bulletin accompagné d'un chèque de 200 € à l'ordre de Cros clarisse.

### En cas de désistement

A 2 mois du début du stage :

Remboursement de la moitié des arrhes.

A compter du 6 Juillet 2023, aucun remboursement ne sera possible sauf cas exceptionnel ou problème lié au Covid.

Bulletin à envoyer à

**Clarisse CROS**  
**29 impasse Marie-Jeanne**  
**Creytoral**  
**74300 ARACHES**

**Pour toutes informations, n'hésitez pas me contacter.**



## Bulletin d'inscription

Nom .....  
Prénom.....  
Date de naissance .....

Adresse.....  
.....  
.....

Tel fixe :.....

Tel portable :.....

Email :.....

Etes vous débutant yoga .....  
depuis quand pratiquez-vous le yoga ?.....  
le yoga Iyengar. ?.....  
Avec quel enseignant ?.....

.....  
Avez-vous déjà randonné ?.....  
en montagne ?.....

Problème de santé à signaler :

.....  
.....  
.....( confidentiel)

---

Je m'inscris au stage yoga rando du  
**6 au 12 aout 2023** animé par Clarisse Cros  
et verse un chèque d'acompte de 200 euros.

Arrivée par le train    oui    non

Date :

Signature :