« 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 13 août 2023
Au samedi 19 août 2023

Animé par Clarisse Cros
Professeur 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

« 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.
Un à deux ans de pratique de yoga Iyengar souhaitable.
Le niveau sera adapté au groupe.

Dates-accueil

Accueil le dimanche 13 aout 2023 à 18 h
Départ le samedi 19 aout 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, eco**gîte 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
Me contacter si vous venez en train transfert gare de Lus au gite 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

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 12 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.

ॐ

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
13 au 19 aout 2023 animé par Clarisse Cros
et verse un chèque d'acompte de 200 euros.

Arrivée par le train oui non

Date : Signature :