

« Rien ne me fait sentir plus libre que de rester assis dans la nature pour respirer... »

DES VACANCES AUTREMENT... YOGA ET RANDONNÉE



Stage d'été en Diois Venez-vous ressourcer Du dimanche 4 août 2024 Au samedi 10 août 2024

**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

*« 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.

Expérience marche

Bonne forme physique conseillée.

Yoga : Débutants et pratiquants.

Le niveau sera adapté au groupe.

Dates-accueil

Accueil le dimanche 4 août 2024 à 18 h

Départ le samedi 10 août 2024 après le brunch vers 11 h 00.

Programme

Du lundi au vendredi :

Pratique matinale yoga durée 1 h 30

Petit déjeuner

Randonnée avec pique nique

yoga récupération, détente. Env 1h30

Diner et Soirée libre

Samedi Yoga et brunch.

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

Clarisse pratique le yoga depuis 39 ans et enseigne depuis 31 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 3 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 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 770 €**

Hébergement en pension complète : **400 € (à régler à l'arrivée.**

Encadrement yoga et rando **370 €**
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 2024

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 3 Juillet 2024 aucun remboursement ne sera possible sauf cas exceptionnel.

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
4 au 10 Aout 2024 animé par Clarisse Cros
et verse un chèque d'acompte de 200 euros.

Arrivée par le train oui non

Date :

Signature :