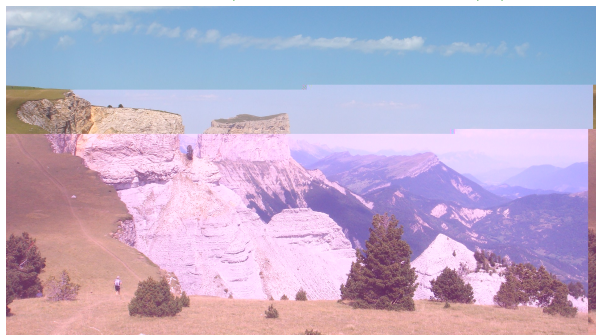


« Rien ne me fait sentir plus libre que de rester assis dans la nature pour respirer... »

DES VACANCES AUTREMENT... YOGA ET RANDONNÉE



Stage d'été en Diois Venez-vous ressourcer Du dimanche 11 août 2024 Au samedi 17 août 2024

**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.

Expérience marche conseillée

Bonne forme physique.

Yoga : 1 à 2 ans de pratique yoga

Iyengar souhaitable.

Le niveau sera adapté au groupe.

Dates-accueil

Accueil le dimanche 11 août 2024 à 18 h

Départ le samedi 17 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 10 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
11 au 17 Aout 2024 animé par Clarisse Cros
et verse un chèque d'acompte de 200 euros.

Arrivée par le train oui non

Date :

Signature :