

YOGA RANDONNEE

STAGE RESSOURCEMENT DANS LES ECRINS (ALPES DU SUD)

DU SAMEDI 1

AU VENDREDI 7 JUILLET 2017

EN PENSION COMPLETE

(7 JOURS / 6 NUITS)

UN MOMENT RICHE AU PLUS PROCHE DE LA NATURE AVEC DES RANDONNEES DANS UN MAGNIFIQUE MASSIF ALPIN, DES PRATIQUES DE YOGA EN PLEINE NATURE, ET DES PROPOSITIONS POUR APPROFONDIR NOTRE RELATION AVEC L'UNIVERS QUI NOUS ENTOURE : PLANTES, ASTRES... LA PURETE ET L'ENERGIE DE LA MONTAGNE POUR ETIRER LE CORPS ET L'ESPRIT, DONNER DE L'ESPACE ET DE LA LUMIERE A VOTRE CONSCIENCE.

UNE PAUSE DYNAMISANTE EN EQUILIBRE!

PLUS DE DETAILS, RESERVATION
ET INSCRIPTION EN LIGNE

bodhayoga.net/rubrique/evènements

EN QUELQUES MOTS

- encadrants qualifiés
- yoga 2 séances/j en plein air et dans une belle salle
- randonnées magnifiques et découverte des plantes
- marche en conscience
- travail du souffle
- sortie nocturne et observation des étoiles
- gîte écologique 3 épis en pleine nature privatisé
- piscine chauffée
- chef cuisinier, légumes du jardin et cuisine du monde.



INTERVENANTS

MARINE PARANT enseignante de viniyoga, yoga qui s'adapte à la personne.

DAVID CASADEMONT accompagnateur en moyenne montagne, spécialisé en marche santé, plantes et passionné d'astronomie.

NIVEAU

YOGA : Les cours de yoga sont accessibles à tous, débutants et confirmés sont bienvenus.

RANDO : Sportifs occasionnels, pour les amoureux de la montagne et les curieux ! Les randonnées feront entre 4h et 6h et pourront aller de 400 à 1000m de dénivelé.

TARIF TOUT COMPRIS

810 € / 760 € si inscription avant le 10 mai.

Petits budgets : nous contacter.

Places limitées à 12 participants.

RENSEIGNEMENTS

06 26 16 15 43

maibodhayoga@gmail.com