



&



VOUS PROPOSENT
UN WEEK-END

"MARCHE ET YOGA"

CONSCIENCE DU CORPS
POSTURES,
RESPIRATION RYTHMÉE
DÉCOUVERTES NATURALISTES
MARCHE EN CONSCIENCE



5-6-7 JUIN 2020
DANS LE MASSIF DU VERCORS
220 EUROS 2J/2N

CONTACTS, INFOS ET RÉSA :

Bertrand JOLY / jolybert@yahoo.fr / 06 83 82 21 60 / www.bertrand-joly-yogamassage.com

Grégory CURIEL / contact@sentesetcimes.org / 06 22 13 60 87 / www.sentesetcimes.org

STAGE MARCHÉ ET YOGA



DATE ET LIEU :

DU VENDREDI 5 JUIN 2020 À 18:00 AU DIMANCHE 7 JUIN 2020 À 16:00

LE STAGE SE DÉROULERA DANS LE MASSIF DU VERCORS, À PROXIMITÉ DU VILLAGE DE RENCUREL.

THÉMATIQUE :

LE STAGE PROPOSE UNE RENCONTRE ENTRE LA MARCHÉ ET LE YOGA: NOUS DÉCOUVRIRONS LA RICHESSE DE L'APPROCHE DU YOGA À PROPOS DE LA RESPIRATION; NOUS COMPRENDRONS ENSUITE COMMENT IL EST POSSIBLE D'APPLIQUER CES TECHNIQUES À LA MARCHÉ, QUI DEVIENDRA À SON TOUR UN VÉRITABLE YOGA; UNE MARCHÉ EN RYTHME AVEC LE PAYSAGE.

CETTE NOUVELLE APPROCHE DE LA MARCHÉ, FACILE À EXPÉRIMENTER ET À METTRE EN PLACE, VOUS AIDERA À :

- MAINTENIR VOTRE CORPS EN BONNE SANTÉ;
- ÉVACUER VOTRE EXCÈS ÉVENTUEL DE STRESS;
- APAISER VOTRE MENTAL, EN INSTALLANT UNE VÉRITABLE MÉDITATION PAR L'OUVERTURE DE VOS SENS À LA NATURE.

CHAQUE JOUR NOUS ALTERNERONS ENSEIGNEMENTS PRATIQUES ET THÉORIQUES EN SALLE ET SÉANCES DE MARCHÉ. CES DERNIÈRES SERONT ADAPTÉS AUX CONDITIONS MÉTÉO DU MOMENT.

PROGRAMME* :

JOUR 1: VENDREDI 5 JUIN 2020

ACCUEIL DES PARTICIPANT.E.S SUR LE LIEU D'HÉBERGEMENT À PARTIR DE 17H00

19:00 REPAS EN COMMUN : CE MOMENT CONVIVAL SERA L'OCCASION POUR NOUS DE FAIRE CONNAISSANCE AUTOUR DE PLATS DONT VOUS AUREZ LE SECRET! LE SEUL MOT D'ORDRE SERA LA SIMPLICITÉ. ATTENTION, LES REPAS SONT SERVIS À 19H00, PRÉVOIR D'ARRIVER AVANT.

JOUR 2: SAMEDI 6 JUIN 2020

YOGA

INTRODUCTION GÉNÉRALE;
CONSCIENCE DU CORPS ET DE LA RESPIRATION;
NOTIONS DE SUPPORT ET MOUVEMENT.

MARCHÉ

PETIT ATELIER CONSCIENCE DU CORPS, DES SUPPORTS ET MOUVEMENTS DANS LA MARCHÉ.
MARCHÉ EN CONSCIENCE : DE SOI ET DE L'ENVIRONNEMENT; DÉCOUVERTE DU PAYSAGE PAR LES SENS.

JOUR 3: DIMANCHE 7 JUIN 2020

YOGA

POSTURE DU CORPS ET DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS RESPIRATOIRES;
RESPIRATION RYTHMÉE.

MARCHÉ

PETIT ATELIER DE MARCHÉ EN RYTHME;
MARCHÉ À LA DÉCOUVERTE DU TERRITOIRE, POUVANT INCLURE QUELQUES TRONÇONS « SPORTIFS » POUR TESTER LES TECHNIQUES DÉCOUVERTES DURANT LE STAGE.

* LES HORAIRES DU DÉROULEMENT DU STAGE VOUS SERONT COMMUNIQUÉS LE SOIR DE VOTRE ARRIVÉE; L'ORGANISATION GÉNÉRALE ÉTANT TRIBUTAIRE DES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES, NOUS SERONS ÉVENTUELLEMENT AMENÉS À OPÉRER DES AJUSTEMENTS POUR GARANTIR UNE QUALITÉ D'ACCUEIL OPTIMALE.

LES INTERVENANTS :

BERTRAND JOLY – ENSEIGNANT DE YOGA

BERTRAND ÉTUDIE LE YOGA DEPUIS UNE VINGTAINÉ D'ANNÉES; ENSEIGNANT DEPUIS DIX ANS, IL EST ACTUELLEMENT FORMATEUR AU SEIN DE LA TRADITION VINIYOGA. EN COMPLÉMENT, IL PRATIQUE LE MASSAGE DE TRADITION AYURVEDIQUE (MÉDECINE TRADITIONNELLE DE L'INDE).

IL A PAR AILLEURS RÉALISÉ DE NOMBREUX TREKKINGS DANS LES ALPES, LES PYRÉNÉES ET L'HIMALAYA.

[EN SAVOIR +](#)

GRÉGORY CURIEL – ACCOMPAGNEUR EN MONTAGNE ET EDUCATEUR À L'ENVIRONNEMENT

GRÉGORY PARCOURS LA MONTAGNE DEPUIS 15 ANS; TITULAIRE DU BREVET D'ETAT D'ACCOMPAGNEUR EN MONTAGNE DEPUIS 5 ANS, IL AURA À COEUR DE VOUS FAIRE ÉVOLUER SUR LES CHEMINS DE LA DÉCOUVERTE, AFIN D'ÉVEILLER VOTRE CURIOSITÉ AU MONDE QUI NOUS ENTOURE.

IL EST PAR AILLEURS PRATIQUANT DE YOGA.

[EN SAVOIR +](#)

HÉBERGEMENT ET RESTAURATION :

L'HÉBERGEMENT SE FERA AU GITE DES RIMETS, HAVRE DE PAIX PROPICE À LA RECHERCHE DE QUIÉTUDE ET DE NATURE: LE GÎTE SE TROUVE EN BORDURE DU PLATEAU DES COULMES (MASSIF DU VERCORS), À MOINS D'UNE HEURE EN VOITURE DE GRENOBLE. POUR PLUS D'INFORMATIONS, RENDEZ-VOUS À

L'ADRESSE: [HTTPS://WWW.GITE-VERCORS-RIMETS](https://www.gite-vercors-rimets)

DURANT CE STAGE, NOUS VOUS PROPOSONS DES NUITÉES EN CHAMBRES DE 2 OU 3 LITS ET DORTOIR. L'ÉQUIPE DU GÎTE VOUS PROPOSERA UNE CUISINE VÉGÉTARIENNE.

TARIF & CONDITIONS :

LE TARIF S'ÉLÈVE À 220 EUROS / PERSONNE.

IL COMPREND:

- LES 2 NUITS EN GÎTE;
- LA PENSION COMPLÈTE DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE MIDI ;
- LES PRESTATIONS DES DEUX INTERVENANTS.

UN MINIMUM DE 7 PARTICIPANT.E.S EST REQUIS POUR QUE LE STAGE PUISSE AVOIR LIEU.

MATÉRIEL

- UNE TENUE SOUPLE ET CONFORTABLE POUR LA PRATIQUE DU YOGA;
- DES VÊTEMENTS CHAUDS POUR LA MARCHÉ (IDÉALEMENT SYSTÈME 3 COUCHES: UN MAILLOT DE CORPS; UNE COUCHE CHAUDE ISOLANTE DE TYPE POLAIRE; UNE VESTE IMPERMÉABLE ET COUPE-VENT);
- VOTRE ÉQUIPEMENT POUR LA MARCHÉ: CHAUSSURES FERMÉES CONFORTABLES, ÉVENTUELLEMENT UN SAC À DOS DE PETITE CONTENANCE (15-20L), LES BÂTONS NE SERONT PAS NÉCESSAIRES;
- UN TAPIS DE YOGA, SI VOUS EN POSSÉDEZ UN ; UNE PETITE COUVERTURE.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

BERTRAND JOLY / [JOLYBERT@YAHOO.FR](mailto:jolybert@yahoo.fr) / 06 83 82 21 60 / [WWW.BERTRAND-JOLY-YOGAMASSAGE.COM](http://www.bertrand-joly-yogamassage.com)

GRÉGORY CURIEL / [CONTACT@SENTESEETCIMES.ORG](mailto:contact@senteseetcimes.org) / 06 22 13 60 87 / [WWW.SENTESEETCIMES.ORG](http://www.sentesetcimes.org)

LA DATE LIMITE D'INSCRIPTION EST FIXÉE AU JEUDI 30 AVRIL 2020

POUR TOUTE ANNULATION MOINS DE 15 JOURS AVANT LE STAGE, L'ACCOMPTE NE SERA PAS REMBOURSÉ.

NOM / PRÉNOM:

ADRESSE:

COURRIEL:

RÉGIME ALIMENTAIRE OU INTOLÉRANCE PARTICULIÈRE:

POSSÉDEZ-VOUS UN TAPIS DE YOGA? OUI NON

POUR VALIDER VOTRE INSCRIPTION, VEUILLEZ RENVOYER LE PRÉSENT BULLETIN ACCOMPAGNÉ D'UN ACCOMPTE DE 100 EUROS PAR CHÈQUE -LIBÉLLÉ À L'ORDRE DE L' ASSOCIATION SURYA CHANDRA- OU ESPÈCES À L'ADRESSE:

ASSOCIATION SURYA CHANDRA / CHEZ BERTRAND JOLY
CHEMIN DU SAPEY - LES GEYMONDS
38250 VILLARD-DE-LANS