

WEEK-END YOGA & RANDONNEE DANS LE VERCORS

DATES

Du vendredi 06/08/21, 10h au
dimanche 08/08/21, 16H

LIEU : Gite des Rimets,
752 route des Rimets, 38680
Rencurel

<https://www.gite-vercors-rimets.fr/fr/gite-vercors/description-du-gite.html>



**Au programme, méditations , séances
de yoga , relaxations guidées dans la
nature, randonnées...**



"Reconnecter sa nature profonde"

Avec Bérangère Haon

**Professeur d'EPS, de viniyoga et de Pilates,
praticienne en Somatic Experiencing,
formatrice viniyoga pour l'école Sadhana
life center**



CONTACT & INSCRIPTIONS :

BÉRANGÈRE HAON

TEL: 06 60 84 49 27

Mail:

berangere.haon@gmail.com

jour 1

10h : accueil présentation du stage .

Pratique Yoga: introduction à la respiration

12h : pick nique rando + méditation sur le souffle

18h : pratique Yoga "ancrage à la terre et lâcher prise"

19h30: dîner

Jour 2

7h : méditation sur le souffle et les sensations , mantra
pratique Yoga , "les 5 éléments, connexion à la nature"

8h : petit déjeuner

10h30 : départ rando , méditation "connexion aux 5 éléments"
pratique " Yoga en pleine nature "

18h: pratique Yoga « récupération rando et relaxation »

19h30 : repas

Jour 3

7h : méditation relation aux pensées et aux émotions, mantras

Pratique Yoga "ouverture du cœur et accueil des émotions"

8h : petit déjeuner

10h30 : randonnée incluant: Méditation sur les sons, la lumière et
Pratique Yoga " l'ouverture du coeur "



TARIF : 246€

Le prix comprend :

Hébergement en demi-pension : 2 nuits (chambres double et triples), les pique-niques pour les midis peuvent être commandés sur place (11€) : **48€*3 = 96€**

Chaque personne amène ses draps.

Stage Yoga et randonnée: 150€

Le stage est ouvert à toute personne désirant se ressourcer dans la nature et pratiquer le yoga et la méditation.

Il n'est aucunement question de niveau de pratique dans ce stage, les randonnées seront pratiquées dans un esprit de connexion à la nature et de l'écoute de soi, donc sans objectif de performance sportive. Il en est de même pour le yoga.

Le yoga enseigné s'inscrit dans la tradition du Viniyoga. Celui-ci vise à adapter la pratique à chaque personne, cette pédagogie nous enseigne à nous mettre à l'écoute du souffle et des ressentis corporels et donc de **s'appuyer sur l'intelligence du corps en respectant ses limites du moment.**