# WEEK-END YOGA et RAQUETTES au coeur du VERCORS

CONNEXION Au "SOI"

**Du vendredi 21/01/22 de 18h30 au dimanche 23/01/22 à 16h**

**Lieu: Gite des Rimets,**
**752 route des Rimets,**
**38680 Rencurel**

avec Bérangère Haon

**Inscriptions: https://www.gite-vercors-rimets.fr/fr/gite-vercors/description-du-gite.htmlr un sous-titre**

# Contact & inscriptions :

**Bérangère Haon**
**tel: 06 60 84 49 27**
**Mail: berangere.haon@gmail.com**

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

# Programme:

## Vendredi

18H: Accueil et séance yoga du soir: lâcher prise, relaxation.

## Samedi

8h: méditation et pratique yoga , réveiller le feu intérieur et gagner en énergie
9h: petit déjeuner
10h: départ rando raquettes autour de rencurel, piquenique et exercices de pleine conscience, somatic experiencing
15h30 : retour rando
16h 30: yoga : les sutra de Patanjali , comment ce texte ancien peut nous guider vers un chemin de libération.
18h: pratique , connecter le Soi , amour et accueil inconditionnel.
19h: repas

## Dimanche

7h30: yoga et méditation , le souffle guérisseur.
9h: petit déjeuner

10h: départ rando . Marche en pleine conscience , connexion à la respiration et aux éléments naturels. Picnique
Retour rando vers 15h et fin du stage avec séance de yoga Apaisement et retours sur le stage.

## TARIF : 254€ ou 274€

**Le prix comprend :**

**- l'hébergement en pension complète : 2 nuits, pique-niques à midi : chambres double 144€, chambre 3/4 124€**
**(Chaque personne amène ses draps et serviette)**

**- Stage Yoga et encadrement des randonnées en raquette avec Bérangère Haon et Benoît Lemar accompagnateur moyenne montagne : 130€**
**(matériel raquettes et bâtons fournis si nécessaire)**

**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**