

*Du 23 au 28 octobre 2022*

# **STAGE YIN YANG YOGA**

*Pratique de Vinyasa  
et Yin yoga*

*Connectez-vous  
à vous-même et à la nature  
en immersion totale  
dans le Vercors*

*Purifier  
votre organisme  
avant l'hiver*



*Gîte les Rimets-VERCORS  
Cuisine végétarienne  
saine et locale*

*Tarif tout compris : 730 €*

*Informations et inscriptions :  
girardot.pauline@neuf.fr*

## Stage Yin Yang Yoga dans le VERCORS du 23 au 28 octobre 2022

Profitez de la saison automnale pour venir participer à mon stage « Yin Yang Yoga » dans la Vercors, afin de purifier et recharger votre organisme avant l'hiver.

Le Vinyasa est un yoga dynamique qui consiste à enchaîner les postures associées à la respiration. C'est un yoga très complet qui travaille toute la condition physique et permet également d'éliminer les toxines accumulées dans l'organisme.

La pratique du Yin Yoga, consiste à rester immobile plusieurs minutes dans les postures, en recherchant le relâchement musculaire. L'objectif étant d'atteindre les tissus conjonctifs pour les renforcer et les rendre plus flexibles. Ce yoga méditatif invite au lâcher prise et développe l'écoute intérieure en pleine conscience.

Le stage Yin Yang Yoga aura pour objectif de vous permettre d'harmoniser vos énergies pour vous amener à retrouver votre équilibre propre. Venez profiter de ce moment unique d'immersion en pleine nature dans le Vercors pour prendre soin de vous, en vous reconnectant à vous-même et à la nature.

Pauline GIRARDOT, professeur de Vinyasa, de Yin Yoga, de restaurative et également chargée de mission sport santé dans le cadre d'un dispositif d'activité physique adaptée, prendra soin de personnaliser son enseignement en fonction des besoins et attentes de chaque stagiaire. Pauline est une passionnée qui mettra tout en œuvre pour vous faire vivre un moment agréable, elle partagera avec vous son expertise, son dynamisme et sa joie de vivre.

Vous serez accueillis par Pierre dans le gîte de montagne les Rimets, proche de Rencurel dans le Vercors. Les cours de yoga auront lieu dans une salle magnifique avec vue imprenable sur les montagnes environnantes. La cuisine sera végétarienne saine et locale.

### **Planning du stage :**

L'arrivée au gîte est prévue le dimanche 23 octobre entre 17h et 18h. Après l'installation, on prendra un temps de présentation, puis un dîner vous sera servi à 19h.

### **Journée type du lundi 24 au jeudi 27 octobre :**

Cours de Vinyasa : de 8h30 à 10h30  
Brunch : 11h

Ateliers : de 15h à 17h (mardi et jeudi) ; temps libre ou randonnée (lundi et mercredi)

Yin yoga : de 17h à 18h30

Dîner : 19h

**Vendredi 28 octobre :**

Pratique Yin Yang : 9h00-11h

Brunch : 11h

Clôture du stage (bilan) : 12h30-14h

**Informations pratique :**

Pour découvrir le lieu, vous pouvez consulter le site du gîte :

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

Le tarif du stage est de 730 euros, il comprend l'hébergement en chambre de trois à quatre personnes, les repas et les cours de yoga.

Il est conseillé d'apporter ses draps et ses serviettes de toilette.

Dans le cas contraire, les draps et les serviettes seront fournis en supplément (tarif : 13e).

Le gîte est à 1h de la gare Valence TGV.

De Valence TGV, il est possible de faire du co-voiturage ou de se regrouper pour prendre un taxi. Pour le retour, au regard de l'heure de la fin du stage, je vous conseille de prévoir un train à partir de 16h.

**Modalités d'inscription et d'annulation :**

Il y a 14 places disponibles.

Pour effectuer votre inscription au stage, le paiement s'effectue par chèque ou virement.

Au regard du nombre d'inscrits, le maintien du stage sera confirmé le 13 septembre 2022.

Pour une annulation réalisée jusqu'au 13 septembre 2022, un remboursement total sera effectué. Après confirmation du stage, aucun remboursement ne sera consenti.

Pour plus d'informations, ou effectuer une réservation :

[girardot.pauline@neuf.fr](mailto:girardot.pauline@neuf.fr)