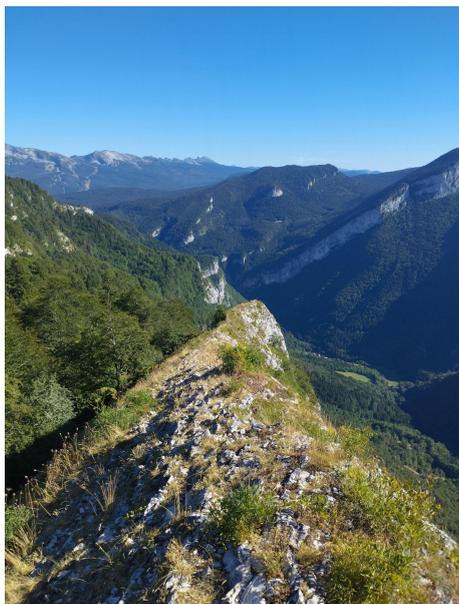


Week-end randonnée et yoga dans le nord du Vercors



Venez découvrir la beauté automnale du Nord Vercors à l'occasion d'un week-end rando & yoga :

Laura, accompagnatrice en montagne et professeure de Yoga, et **Eve**, accompagnatrice en montagne, vous proposent un week-end en immersion dans le Nord du Vercors. Retrouvez nous au **gîte des Rimets** pour découvrir les paysages typiques du massif, et profitez de séances de yoga pour connecter corps et esprit dans un cadre splendide.

Ce séjour est accessible à tous, même aux débutant.e.s !

Chaque jour, nous vous proposons **2 séances de yoga** dans une salle dédiée à la pratique, ainsi qu'**une randonnée à la journée**. Venez arpenter les sentiers autour du gîte pour profiter d'une nature magnifique dans un cadre exceptionnel. Nous aurons peut-être même la chance d'entendre le **brame du cerf** en soirée.

QUI SOMMES-NOUS ?

Eve - Accompagnatrice en montagne



Je suis accompagnatrice en montagne depuis peu, mais mon amour de la montagne et de la randonnée remonte à mon enfance.

Il m'a pourtant fallu de nombreuses années d'études, puis un grand voyage et des heures de marche et de bivouac pour que me vienne un jour l'idée de faire de cette passion mon métier. Enfin, l'un de mes métiers ! Car je suis aussi écrivaine (même si je n'ai pas beaucoup de temps pour écrire en ce moment) et vidéaste (je partage sur ma chaîne YouTube mes aventures à pied, dans les Alpes mais aussi partout en France et à l'étranger). Je cultive l'émerveillement et le partage, comme autant de petites graines que l'on sème dans le vent.

Je pratique également le yoga plus ou moins assidûment au fil des années mais chaque séance est pour moi une bouffée d'apaisement, comme l'est une longue randonnée en solitaire. J'espère que ces deux pratiques complémentaires vous apporteront tous leurs bienfaits !

Laura - Accompagnatrice en montagne et professeure de yoga



Passionnée par la montagne et le corps humain depuis toute petite, j'ai d'abord entrepris des études d'ingénieure en Biologie humaine avant de me réorienter il y a maintenant 1 an vers mes deux passions : la montagne et le yoga, que j'ai à coeur de partager avec vous. Quel endroit plus merveilleux que la nature pour pratiquer en pleine conscience ? Formée depuis peu au Yinrésonnance (pratique alliant Yin yoga et massage au bol tibétain), je me ferais un plaisir de vous faire découvrir cette merveilleuse discipline.

Passionnée par les plantes sauvages et comestibles, et par ce que tout ce que la nature a à nous offrir de façon plus générale, j'ai hâte de partager avec vous mes connaissances lors de ce séjour.

Renseignements et inscriptions :

Laura Colin : 06.59.21.41.38 oyanayoga@gmail.com

Eve Huet : 07.57.87.43.20 evesphilomene@gmail.com

Description du séjour



Jour 1

17 h : accueil des participants et installation dans les chambres. Petite balade possible selon les heures d'arrivée des participants.

18h30 - 19h30 : Séance de yin yoga

Après le repas : cercle d'ouverture et méditation au son des bols tibétain

Jour 2

7h - 8h15 : Hatha yoga pour un réveil en douceur.

8h30 : Petit déjeuner

9h45 - 17h : Départ en randonnée à la journée. Nous pique-niquerons en route. C'est l'occasion de mêler à nos pas la paix acquise lors de la pratique du yoga, pour mieux se plonger dans notre environnement.

18h - 19h15 : Yin Yoga

19h30 : Repas

21h : Balade nocturne (facultative) au son du brame du cerf (si nous avons de la chance !) ou relaxation au son des bols tibétains

Jour 3

7h - 8h15 : Hatha yoga pour un réveil en douceur.

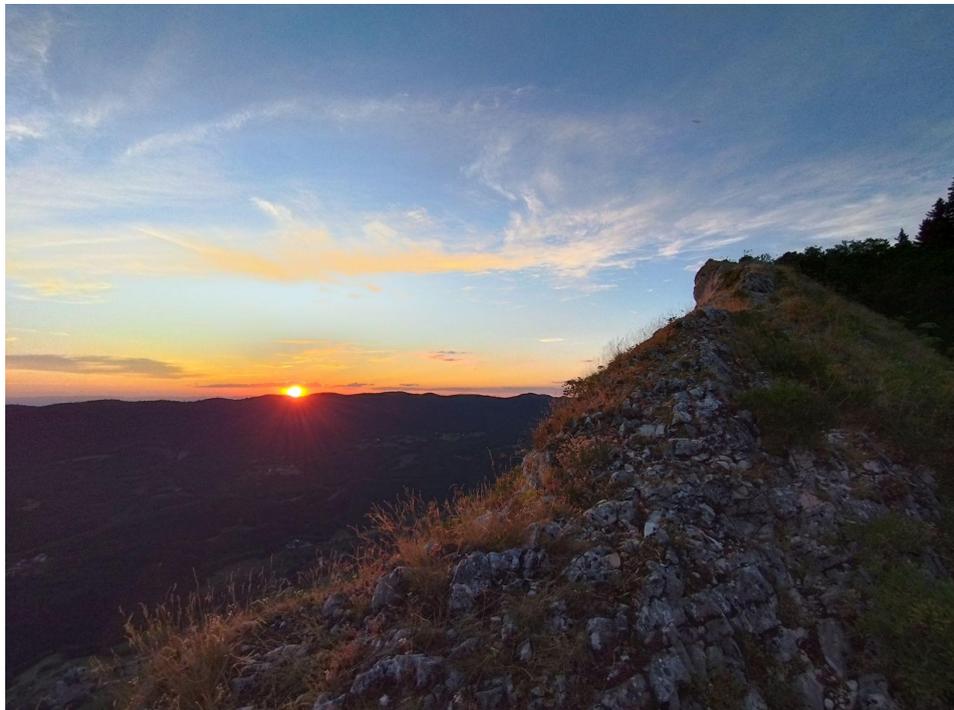
8h30 : Petit déjeuner

9h45 - 15h : Randonnée à la journée, nous pourrions inclure quelques temps de pratique de yoga au cours de la randonnée à travers des postures simples et des exercices de respiration ou de méditation. Nous pique-niquerons en route.

15h-16h : Yoga et cercle de fermeture

16h30 : Fin du séjour

Les horaires des activités peuvent évoluer en fonction de la météo et des envies des participants !





Hébergement

Au gîte des Rimets :

Chambres de 3 personnes avec salle de bain privative.

Selon les disponibilités (à vérifier avec Carine et le Gîte des Rimets) possibilité de réserver :

- en chambre double + 10€ par nuit (soit 20€ de supplément par pers.)
- ou en chambre individuelle + 25€ par nuit (soit 50€ de supplément par pers.)
- repas fournis : 2 repas du soir, 2 petits déjeuners et 2 pique-niques
- Libérer les chambres le dimanche avant 10h00
- une salle est mise à disposition pour la pratique du yoga

Tous les repas sont végétariens.

Le prix comprend :

- l'encadrement par 2 accompagnatrices en montagne (stagiaires)
- Les cours de yoga et la mise à disposition de la salle
- les 2 nuitées en demi-pension
- Les 2 pique-niques (samedi et dimanche midi)

Le prix ne comprend pas :

- les en-cas
- les éventuelles consommations au gîte
- l'acheminement jusqu'au point de départ et depuis le point de dispersion
- Si option location linge de lit et serviette de toilette (13€ à payer directement au gîte)

Nombre minimal et maximal de participants : 4-10

Niveau technique requis : niveau facile, randonnées ajustables selon les envies et le niveau d'énergie des participants. Maximum 12km et 500m de dénivelée positive par jour sur sentiers bien tracés.

Matériel personnel utile :

- Prévoir une gourde d'1,5l
- en-cas (fruits secs, graine...)
- Bouchons d'oreilles
- Vêtements chauds
- Vêtements confortables pour la pratique du yoga et de la randonnée
- Lampe frontale
- Vêtements de pluie
- Éventuels médicaments personnels et pansements seconde-peau
- Chaussures avec de bons crampons
- Sac à dos de randonnée à la journée
- Chapeau, lunettes et crème solaires
- Argent (chèque ou liquide) pour les consommations éventuelles aux gîtes
- Bâtons de marche (facultatif)
- Linge de lit et serviette de toilette (possibilité de tout louer sur place pour 13€)
- Une paire de chaussons
- Un plaid ou une couverture

Matériel collectif fourni : trousse de secours, moyen de communication, tapis et accessoires de yoga

Pour venir

En voiture, consulter la description des itinéraires sur le site du gîte ou le lien SERAC <https://www.gite-vercors-rimets.fr/fr/infos-pratiques/acces-routier.html>

En covoiturage depuis la gare de Grenoble ou ailleurs, n'hésitez pas à nous en faire part et nous pourrons vous mettre en contact avec les autres participant.e.s.

Séjour commercialisé par SERAC
Association de tourisme - 2 rue de Mortillet 38000 Grenoble