

# *Stage Rando Yoga & Ayurveda « Laisser Être »*

*Du 8 au 11 mai 2025 au Gîte Rímets -*

*A Rencurel - Une immersion au cœur du Vercors !*

*Avec Quïterie Duron & Marjorie Massonnat*



Venez profiter des sentiers printaniers du Vercors avec leur palette vibrante de couleurs et d'arômes. Une ode à la lumière et à la beauté renouvelée de la nature.

Une invitation à cultiver son printemps intérieur pour que ce nouveau cycle soit auspiceux.

C'est à Rencurel, au cœur du Vercors, dans un cadre exceptionnel, que nous pratiquerons, que cela soit dans la spacieuse et lumineuse salle de pratique ou sur la magnifique terrasse extérieure avec une vue imprenable.

## **Cette retraite inclura :**

- Échanges ayurvédiques la journée du dimanche => l'Ayurveda au service de notre nature : comment apprendre à s'écouter, à comprendre ses besoins, à se relier au vivant en Soi et autour de Soi ?
- Une pratique de yoga chaque matin adaptée à vos besoins en cette saison
- Du yoga doux, de la méditation, du yoga nidra en fin de journée

- De belles randonnées accessibles (500 M de dénivelé max. / adaptable en fonction du niveau du groupe)
- Une nourriture savoureuse, bio, locale et végétarienne. Pour le midi, ce sont des paniers repas, sauf le jour 1 (jeudi) où vous devrez apporter votre casse-croute.

- **LES ACCOMPAGNANTES**



### **Quiterie Duron**

Accompagnatrice en Moyenne Montagne, Docteure en Biologie-Ecologie.

Quiterie a grandi en Creuse au sein d'une ferme d'élevage de moutons et de chevaux et s'est éprise du Vercors depuis qu'elle y a étudié les chauves-souris. Ses études de biologie-écologie l'ont menée aux quatre coins de France et du Monde, des milieux tropicaux aux milieux antarctiques. Aujourd'hui, elle a choisi de partager son temps en travaillant comme biologiste-écologue sur différentes missions scientifiques et comme accompagnatrice en moyenne montagne afin de vous transmettre sa passion pour la Nature.

Site internet : [www.viamontana.fr](http://www.viamontana.fr)

### **Marjorie Massonnat**

Professeure de Viniyoga, yoga nidra et méditation, Marjorie est également Thérapeute ayurvédique. Passionnée du vivant en Soi et autour de Soi, elle a à cœur de partager son amour de l'humain, de l'écoute et de la nature.

Site internet : [www.marjorie-massonnat.fr](http://www.marjorie-massonnat.fr)

- **QUEL EST LE TARIF DE LA RETRAITE ?**

500 euros 4 jours 3 nuits comprenant la pension complète (sauf casse-croute jour 1) + les accompagnements rando – yoga & ayurveda.

Inscription avant le 30/11/24 = 490 euros.

Les draps ne sont pas fournis sauf supplément 10 euros pour le séjour. Prévoir son linge de toilettes.

Chambres double et 3 personnes. Possibilité chambre individuelle en supplément (50 euros pour tout le séjour).

Les tapis de yoga sont disponibles sur place. Prévoir un coussin de méditation et une couverture pour le nidra.

Pour réserver votre place, merci de m'envoyer un mail : [marjorie.massonnat@gmail.com](mailto:marjorie.massonnat@gmail.com)

Un acompte de 200€ (par personne) vous sera demandé au moment de la réservation (à payer en liquide ou en chèque au nom de Marjorie Massonnat). Il sera encaissé et est non remboursable. Le reste sera dû le jour de l'ouverture de la retraite. Toute annulation est due dans son intégralité sauf cas de force majeure (sous justificatif).

### **INFOS PRATIQUES**

Démarrage le 8 mai à 10h avec la rando. Le lieu de RDV vous sera communiqué ultérieurement.

Le Gîte les Rimets se situe à Rencurel à 1h40 de Chambéry.

Un co-voiturage sera proposé.

Fin du stage : dimanche 11 mai à 16h.

### **LE LIEU**

Visitez le site du Gîte :

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

Hari Om.