

Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage

« yoga-rando yoga du son »

Du Dimanche 22 octobre 2017 à 18 heures au Samedi 28
octobre 12h

Je verse un chèque d'acompte de 300 euros à
l'ordre de Monica Ventura Casanova.

(L'acompte n'est pas remboursable, mais vous pouvez vous faire
remplacer)

Le solde de 355 euros (pour l'hébergement), sera
réglé sur place à l'ordre de la Sauvagine.

Transports :

Arrivée par le train : oui non

Gare de Lus-la Croix Haute

Covoitureur : oui - non

Covoituré * : oui - non

*(60 euros Aller-Retour - 40 euros A ou R)

Autre : oui - non

Nom & Prénom :

Adresse

Tel:

Email :

Avez-vous déjà randonnée ? ...

Niveau : fort - moyen - tranquillou

Date & Signature :

La Sauvagine Nicole et Daniel

Hameau de Grimone

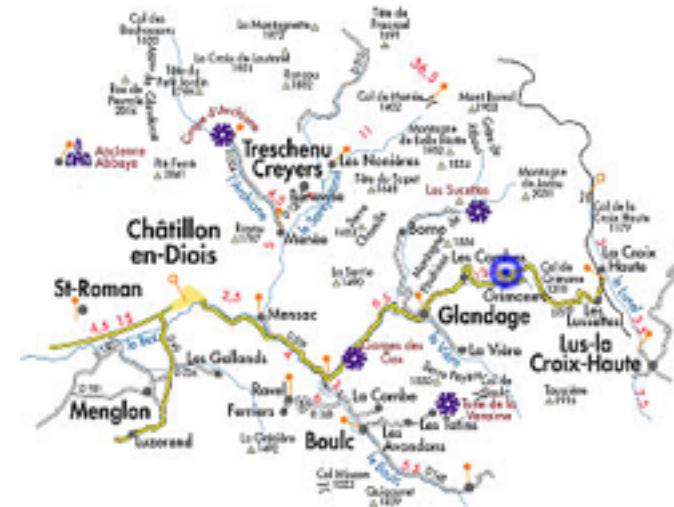
26410 - Glandage

Tel. 04 75 21 10 06

<http://www.gite-lasauvagine.fr>

Ce stage est ouvert à tous ceux pour qui la souplesse du
cœur, de la tête et du corps ne font qu'une.

« Le yoga est la cessation de la fragmentation mentale » Patanjali



Dans la semaine lou 2 randonnées, sur les 4 prévues, seront
d'un niveau supérieur pour les marcheurs d'un niveau « fort », les
3 autres d'un niveau « moyen ».

YOGA

& Randonnée...



Montagne & Lumière d'Automne,

1 semaine dans le SUD VERCORS

Yoga , Randonnée ,Yoga du Son, Gastronomie,
Musique .

Programme 2017

Apporter votre linge de toilette.

Dimanche 22 :
18h30-19h30 Préambule e& Hatha-Yoga

Lundi 23 :
07h45-08h15 Méditation
08h30 Petit déjeuner
09h30-11h Yoga
12h-16h30 Randonnée
17h30-19h15 Yoga

Mardi 24: Yoga du Son avec Arnaud

Mercredi 25 : Idem lundi

Jeudi 26 Idem

Vendredi 27 : idem + soirée concert

Samedi 28 :
08h Petit déjeuner
09h00-11h Yoga

Le programme peut évidemment être amené à évoluer.

Monica Ventura Casanova

Professeur de Yoga

Ecole Française de Yoga - Paris

tel : 06 63 73 95 52

venturacasanova@gmail.com

* Accueil le dimanche aux alentours de 18 heures
à **La Sauvagine**.

* Fin du séjour le samedi suivant départ avec « panier repas »

* Hébergement en chambres de 2 à 3 personnes.

Le prix pour l'ensemble de la prestation est calculé au plus juste pour qu'il ne soit pas un frein à votre envie.
Apporter coussin, tapis et petite couverture si vous le souhaitez.

Pour le transport, possibilité de nous covoiturer, sinon ?... le train ! Puis vous serez pris en charge.

Repas végétariens et de qualité.



La pratique du Yoga et de la marche se complètent parfaitement, à chacun de respecter son corps, sans forcer.

Le massif du Vercors nous offre des sites exceptionnels et inépuisables.

Claire, guide agréée, joyeuse et inventive nous accompagnera et partagera avec nous sa connaissance du pays.

Enfin, de merveilleux musiciens et chanteurs enchanteront notre soirée du vendredi

Notre pratique du Yoga :

Yoga Nidra, Asana, Karana, Pranayama, Yoga du Son, Méditation... Yoga de l'énergie, notre pratique est large, elle est exploration, découverte. Elle est partage, aimante et consolatrice. Elle est comme l'eau, elle est la vie.

Le Yoga du Son

En compagnie d'Arnaud Didierjean, musicien et professeur de chants sacrés « Yogi Chanteur », une journée complète sera consacrée à l'exploration pratique du corps en vibration et à l'ouverture du Cœur par le chant.

Le yoga du son nous invite à mettre en conscience les relations entre le corps, l'énergie, le chant, la poésie.

Après une mise en vibration du corps physique par des jeux vocaux, nous goûterons aux aspects subtils du chant de Mantra accompagné aux tampus.

Chemin faisant dans les chants et les sons nous établirons un espace joyeux où nous tenir ensemble.

Arnaud & Monica

Ce stage se déroule dans un lieu magnifique et la gentillesse de nos hôtes n'a d'égale que la qualité remarquable des petits plats qu'ils nous concoctent !...