

Séjour Rando et Yoga du 7 au 10 mai 2020

Vous aimez le yoga ? Vous aimez la randonnée ? Alors profitez du week-end prolongé du 8 mai pour combiner ces deux activités dans un paysage grandiose et sauvage au cœur du parc national du Mercantour.

Laissez-vous séduire par le programme sur 4 jours que vous ont préparé Nathalie Allégatière, professeure de yoga à Aix-en-Provence, et Magali Dufour, accompagnatrice en montagne et gérante du refuge.

[PROGRAMME]

Jour 1

- 16h : Accueil et installation
- 18h-19h : Yoga vinyasa (dynamique)
- Soirée : Balade sous les étoiles

Jours 2 et 3

- 9h à 16h : Randonnée
- 11h30 : Yoga nidra (doux) dans les bois ou méditation dans les alpages puis pique-nique
- 17h30-19h : Yin yoga (doux)

Jour 4

- 9h30-11h : Yoga selon vos envies (dynamique et/ou doux)
- 11h30 : Balade au bord de la rivière et pique-nique
- Après-midi libre

[TARIF]

Tarif préférentiel jusqu'au 31 janvier 2020 : 350€ par personne

À compter du 1er février : 380€ par personne

Le tarif comprend l'hébergement en chambre double avec douche et sanitaires privés, la pension complète avec boissons, la taxe de séjour, 2 randonnées et 6 cours de yoga.

Les inscriptions doivent être accompagnées d'un chèque d'acompte de 110€. Solde à régler sur place.

[NOMBRE DE PARTICIPANTS]

12 personnes au maximum, le séjour est assuré à partir de 5 personnes inscrites 1 mois avant le début du week-end.

[DATE LIMITE D'INSCRIPTION]

Pour des raisons logistiques, les inscriptions seront clôturées 1 mois avant le début du séjour, soit le 6 avril. Après cette date, les inscriptions seront acceptées sous réserve de disponibilité de l'hébergement.

[INFOS ET INSCRIPTIONS]

Contactez Nathalie :

allegatiere@hotmail.com

06.83.02.65.71