

Stage de Yoga Balade et bain Norvégien

(12 places maximum)



« Une expérience essentielle pour se retrouver »

Le dimanche 13 octobre 2019
Au Chalet La Tuvière à Jarrier *
(Au-dessus de St Jean de Maurienne en Savoie)



www.chaletlatuviere.com

Avec Votre professeur de Yoga : Pascaline

Destiné aux adultes de tout âge, débutants ou intermédiaires



La vue du gîte

Programme détaillé de la journée :

10h - Accueil des participants avec une tisane offerte en début de cours

10h30 – 11h45 - Cours de Yoga – Réveil énergétique avec vue sur les montagnes

Déjeuner végétarien au Gîte (produit Bio et locaux)

13h30 – 15h00 - Balade digestive à la découverte de Jarrier

(suivant le temps ou lecture méditative si mauvais temps... ou création de mandala et dessin du symbole AUM....)

15h00 – 16h30 – Cours de Yoga – Détox



Méditation et relaxation

« Suivant le temps à l'extérieur avec vue sur les montagnes »

16h30 – 17h30 – Bain norvégien

(A réserver d'avance avec supplément de prix de 7€)

TARIF à la journée 49 €

Pour les 2 cours de Yoga, la méditation et le déjeuner

Réservez par mail ou par téléphone.

Fiche d'inscription sur le site

Email : move.fit73@gmail.com

*Possibilité de covoiturage pour les personnes d'Albertville

Association sportive - Loi de 1901 – Sport enfants et adultes - Yoga et relaxation - Renforcement musculaire – Fitness — Méditation

Site : www.moveandfit.wordpress.com

Email : move.fit73@gmail.com - Tél : 06 51 46 67 83