



# NEWSLETTER DECEMBRE 2021

[move.fit73@gmail.com](mailto:move.fit73@gmail.com) ☎ - 06 51 46 67 83

Pour toutes informations - Facebook et Instagram Move & Fit ou [www.moveandfit.wordpress.com](http://www.moveandfit.wordpress.com)



*Pensez au bon cadeau  
pour les stages ou les cours  
de Gym et de Yoga*



## **POUR LES ENFANTS**

### **Séance dans la yourte à Mercury**

☒ **Le samedi 11 décembre - le Yoga Kid's Lecture** De 10h à 11h00

Lecture d'une histoire avec la pratique du yoga. Bol chantants, méditation et relaxation enfant. Un pur moment de partage et de découverte pour votre enfant. (10 places max)  
Enfants de 3 à 9 ans.

Prix : 8€ par enfant avec une boisson offerte - Lieu : Ferme de Noémie, 1375, route de Pontfet – Mercury

Réservation par tel au 06 51 46 67 83 ou par mail au [move.fit73@gmail.com](mailto:move.fit73@gmail.com)



***Réservez vite car il reste que 5 places***

## ***EXCEPTIONNEL - STAGE de Rando Yoga dans la Drôme***

**Stage de 4 jours de Rando Yoga et Méditation dans la Drôme Provençale : du 25 au 29 mai 2022**

(week-end de l'ascension)

Au Magnifique Gîte de **La Sauvagine à Grimone** en pleine montagne (1300 m d'altitude – à 2h15 d'Albertville)

Faites vous plaisir avec 4 jours de Rando Yoga – Méditation - Hatha Yoga, Vinyasa et Yin Yoga

Des paysages à couper le souffle. Reconnexion avec la nature avec la sylvothérapie et la rando.

De la méditation avec les bols chantants en pleines montagnes.

**Tarif : Cours de Yoga et accompagnement rando : 259€ - Hébergement en pension complète : 269€ - Total : 528€**

**<https://www.gite-lasauvagine.fr/stage-yoga-randonnee-vercors-drome-2022.html>**

### ***Il reste 3 places de disponible pour le cours de :***

***Yoga et gym douce postural*** - Le jeudi de 17h55 à 18h50 à Grésy sur Isère

Cours alliant la pratique du yoga et de la gym douce animée par Amandine

10€ le cours ou abonnement à l'année au prorata de votre arrivée

### **NOUVEAU HORAIRE POUR LE COURS DE Yoga débutant**

Au garage de la Librairie des Bauges à Albertville : il y a toujours des places de disponible

**1 Cours de Yoga débutant - le lundi de 12h20 à 13h30**

1 Cours de Yoga Vinyasa (dynamique) - Les vendredis de 9h à 10h

### ***Réservez vite votre stage de Yoga et méditation dans la Yourte à Mercury (Savoie)***

La journée de stage de Yoga de 10h à 17h - 2 séances de Yoga avec de la relaxation et méditation. (Hatha Yoga, Vinyasa et Yin yoga) 55€ repas bio et végétarien compris - Une balade partagée après déjeuner (Bulletin d'inscription sur le site).

**Dimanche 12 décembre** - Yoga et méditation – Les chakras - Complet

**Dimanche 23 janvier** – Yoga spécial dos – Complet

**Dimanche 20 mars** – Yoga sur l'énergie de la lune – Rituel – Complet

**Dimanche 3 avril** – Le renouveau du printemps – Ancrage – L'arbre – Complet

**Dimanche 15 mai** – Yoga spécial dos – Ouverture hanche – Mudra et chants de mantra – Reste 4 places

**Dimanche 12 juin** – Les chakras – Reste 2 places

**Dimanche 26 juin** – Yoga du cœur - Reste 6 places

**Dimanche 3 juillet** – L'énergie de Shiva – Le feu de l'été – Reste 6 places