



Stage de Rando Yoga méditation dans la Drôme Sur 5 jours Du mardi 16 au dimanche 21 mai 2023 (week-end de l'ascension)

A Grimone (Drôme - Vercors) en pension complète à l'éco-Gîte la Sauvagine

Lâcher prise et se ressourcer par le Yoga et la randonnée en montagne

Le thème du stage

Ancrage et connexion avec la nature et la terre en lien avec les dieux indiens et les éléments. Être soi..

Venez-vous émerveiller dans l'alliance du yoga et de la marche en montagne, dans cette parenthèse hors du temps emplie des couleurs et des lumières du printemps fleuri. Un pur moment de bien-être en apprenant à être zen.

Des moments pour se reconnecter à la nature mais aussi pour se reconnecter à soi-et au éléments de la nature.

Pratiquer la marche et le yoga dans un tel environnement c'est équilibrer le calme des éléments extérieurs à son calme intérieur. Tout est quiétude et tranquillité, on se laisse guider par les pulsations de notre cœur et le son de la nature. Un moment de paix où l'on retrouve la maîtrise de soi. Nous serons avec un accompagnateur en montagne.

Le rythme du stage : pratiques de yoga matin et soir et randonnées à la journée.

Et les jours sans randonnées : méditation le matin, yoga en fin de matinée et Yoga le soir.

L'alimentation :

C'est une cuisine saine, végétarienne et généreuse que vous aurez le plaisir de savourer, préparée avec des produits locaux biologiques par Sandrine et Christophe, nos hôtes.

Pascaline, professeure de yoga certifiée Hatha Yoga, Vinyasa, Yin Yoga et de méditation vous accompagne pour le stage.

Avec de la méditation, plusieurs pratiques de Yoga (Hatha Yoga, Vinyasa et Yin Yoga), relaxation aux bols chantants, de la sylvothérapie.

Les pratiques de Pascaline sont nourries et inspirées par divers enseignements et l'intention de ce stage est de vous aider à retrouver un équilibre grâce à la pratique du Yoga, c'est essentiel pour la santé et le bien être général.

Ce stage vous aidera à être soi.. ou retrouver son soi.

Une déconnexion totale...

Au programme :

- Pranayama : contrôle du souffle
- Cours Hatha Yoga : En montagne et dans le gîte
- Méditations et yoga relaxation
- Découverte de la philosophie du yoga
- Chant de mantras pour la joie, l'ouverture et la libération des émotions
- Cercle de parole et d'éveil pour un retour vers soi et les autres
- Atelier créatif et méditatif



Coût total du stage : 619€ comprenant l'hébergement en pension complète 321€

et les cours de Yoga et l'accompagnement en montagne : 298€

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à poser vos questions directement à Pascaline,

Téléphone: 06 51 46 67 83

Courriel: move.fit73@gmail.com

Sur internet: <https://moveandfit.wordpress.com/>