

La paix par la voix : Cercles de voix & voyages intérieurs

Avec Florence Jacquis

Un voyage intérieur où la voix devient un outil de détente et d'expression. Guidés par Florence Jacquis, les participants expérimentent les sons intuitifs, accompagnés de tambours, hochets et autres instruments vibratoires. Aucun prérequis musical n'est nécessaire. L'objectif est de retrouver apaisement, joie et connexion à soi.

Informations pratiques

- **Durée** : 1 h 30
- **Public** : à partir de 7 ans
- **Participants** : 3 à 10 personnes
- **Tarif** : 20 €, tarif ados/enfant sur demande

Dates et heures :

- Mardi 7 juillet – 18h00
- Mardi 14 juillet – 9h30
- Mardi 21 juillet – 9h30
- Mardi 4 août – 9h30
- Mardi 18 août – 18h30
- Jeudi 20 août – 9h30

Yoga en immersion nature

Avec le concours de l'Office de Tourisme Belledonne Chartreuse

Une séance de yoga en pleine nature qui invite à développer une double qualité de présence : à soi-même et à l'environnement. La pratique alterne marche consciente, exploration des sens et des éléments, yoga, respiration, méditation et relaxation sonore. Une expérience immersive pour nourrir le corps, apaiser l'esprit et renouer avec le vivant.

Informations pratiques

- **Durée** : environ 2 h
- **Public** : tout public
- **Intervenante** : Eva Manceau
- **Tarif** : 25€ / pers. Le 13 juillet, ensuite offert par l'office de tourisme

Dates et heures :

- Lundi 13 juillet – 9h30 - 25€ / pers.
- Lundi 20 juillet – 9h30 - Offert par l'Office de tourisme Belledonne Chartreuse
- Lundi 27 juillet – 9h30 - Offert par l'Office de tourisme Belledonne Chartreuse
- Lundi 3 août – 9h30 - Offert par l'Office de tourisme Belledonne Chartreuse
- Lundi 10 août – 9h30 - Offert par l'Office de tourisme Belledonne Chartreuse

Yoga de fin de journée & relaxation sonore

Avec Eva Manceau

Une parenthèse de douceur pour relâcher les tensions de la journée. La séance associe un yoga accessible à tous, des étirements, un travail du souffle, une relaxation guidée et un voyage sonore aux instruments vibratoires. Une invitation à récupérer après une journée en montagne et à retrouver calme, détente et présence.

Informations pratiques

- **Durée** : 1 h 30
- **Public** : à partir de 9 ans
- **Participants** : 3 à 12 personnes
- **Tarif** : 25 € / personne, tarif enfant sur demande

Dates et heures :

- Mardi 14 juillet – 17h00
- Mardi 21 juillet – 17h00
- Mardi 28 juillet – 17h00
- Mardi 4 août – 17h00
- Mardi 11 août – 17h00

Yoga d'éveil, méditation & relaxation sonore

Avec Eva Manceau

Une séance matinale pour réveiller le corps et l'esprit en douceur. Automassage, mouvements de yoga, respiration, méditation guidée et relaxation sonore permettent de commencer la journée avec énergie, sérénité et vitalité.

Informations pratiques

- **Durée** : 1 h 30
- **Public** : à partir de 9 ans
- **Participants** : 3 à 12 personnes
- **Tarif** : 25 € / personne, tarif enfant sur demande

Dates et heures :

- Jeudi 16 juillet – 9h30
- Jeudi 23 juillet – 9h30
- Jeudi 30 juillet – 9h30
- Jeudi 6 août – 9h30
- Jeudi 12 septembre – 9h30

Trail & Pilates en pleine nature

Avec Chloé Thollet

Une activité originale qui associe trail et Pilates afin de développer endurance, mobilité et équilibre. Les exercices permettent de renforcer la connexion corps-esprit, d'améliorer la posture, la respiration et de prévenir les blessures, dans un cadre naturel exceptionnel.

Informations pratiques

- **Durée** : 2 h
- **Public** : à partir de 16 ans
- **Participants** : 4 à 12 personnes
- **Tarif** : 25 € / personne

Dates et heures :

- Mercredi 8 juillet – 17h00
- Mercredi 15 juillet – 17h00
- Mercredi 22 juillet – 17h00
- Mardi 28 juillet – 9h30
- Mercredi 29 juillet – 17h00
- Mardi 11 août – 9h30
- Mercredi 12 août – 17h00
- Mardi 18 août – 9h30
- Mercredi 19 août – 17h00
- Mardi 25 août – 9h30
- Mercredi 26 août – 17h00

Découvrir les plantes sauvages qui nous entourent

Avec Thaïs Journet

Une balade nature d'environ 2 km pour découvrir les plantes sauvages qui nous entourent, leurs usages et leurs bienfaits de façon ludique, pédagogique et créative. L'atelier se poursuit sur la plateforme de Bédina avec une création florale et une dégustation de sirop aux plantes.

Informations pratiques

- **Durée** : 1 h 45
- **Public** : tout public
- **Participants** : 4 à 15 personnes
- **Tarif** : 15 € adulte • 10 € enfant

Dates et heures :

- Tous les mercredis du **8 juillet au 26 août** à **9h30**.

Atelier de danse • Éveil corporel

Avec Thaïs Journet

Une expérience de mouvement accessible à tous, mêlant exercices de lâcher prise, de confiance et d'ancrage pour se laisser aller au mouvement dans une danse guidée ou intuitive dans un espace bienveillant.

Il ne s'agit pas d'un cours de danse mais d'une invitation à explorer le mouvement en douceur dans un cadre naturel d'exception.

Informations pratiques

- **Public** : ouvert à tous sans prérequis nécessaire
- **Participants** : 5 à 12 personnes
- **Tarif** : 15 € / adulte et 10€ / enfant

Dates et heures :

- Tous les vendredis du **10 juillet au 28 août à 9h30.**
- Dimanches **13, 20 et 27 septembre à 9h30.**

Relaxation parent-enfant (3 à 9 ans)

Avec Magali Jousset

Une séance ludique pour partager un moment privilégié en famille. Découverte des instruments, jeux de respiration, petits massages et relaxation sonore invitent petits et grands à vivre une expérience de complicité et de détente.

Informations pratiques

- **Durée** : 1 h
- **Public** : 1 adulte + 1 enfant de 3 à 9 ans
- **Participants** : 1 à 4 duos
- **Tarif** : 30 € par duo (+10 € par enfant supplémentaire).

Dates et heures

- Jeudis **9, 16, 23, 30 juillet** – 17h
- Jeudis **6 et 27 août** – 17h

Danse biodynamique

Avec Anne ROBERT

Une invitation à se reconnecter à son corps à travers un mouvement libre, fluide et respectueux de chacun. La danse biodynamique propose un temps d'exploration corporelle où respiration, écoute de soi et musique se rencontrent pour favoriser la détente, la vitalité et le bien-être. Une expérience accessible à tous, sans prérequis, pour retrouver le plaisir du mouvement dans un cadre naturel exceptionnel.

Informations pratiques

Durée : 1 h 30

Public : à partir de 8 ans

Participants : de 4 à 15 personnes

Tarif : 15 € adulte • 10 € ados et enfants

Dates et heures :

- Mercredi 8 juillet - 14h
- Mercredi 22 juillet - 14h
- Mercredi 29 juillet - 14h
- Mercredi 5 août - 14h
- Mercredi 26 août - 14h
- Mercredi 2 septembre - 14h
- Mercredi 9 septembre - 14h

Expression corporelle dansée

Avec Anne ROBERT

Un atelier pour explorer le mouvement comme moyen d'expression, de créativité et de reconnexion à soi. À travers des propositions guidées, chacun est invité à développer sa conscience corporelle, sa présence et sa liberté de mouvement, dans une ambiance bienveillante et conviviale. Une parenthèse sensible où le corps devient un véritable langage.

Informations pratiques

Durée : 1 h 30

Public : à partir de 8 ans

Participants : de 4 à 15 personnes

Tarif : 15 € adulte • 10 € ados et enfants

Dates et heures

- Dimanche 19 juillet – 18h
- Dimanche 26 juillet – 18h
- Dimanche 2 août – 18h
- Dimanche 23 août – 18h
- Dimanche 30 août – 18h
- Dimanche 6 septembre – 18h
- Dimanche 13 septembre – 18h

Massages bien-être en nature – sur réservation avec OMYA

Offrez-vous une expérience rare de massage en pleine nature. Massages habillés inspirés du shiatsu thaïlandais, massages sur chaise et soins sonores, adaptés aux besoins de chacun, pour un profond moment de détente et de ressourcement. Séances proposées uniquement sur réservation.

Uniquement sur réservation : 06 30 40 44 86.