Le contenu du stage :

Nathalie Hérault vous propose différents temps de yoga : en pleine nature, en salle, matinal mais aussi après une randonnée.

Vous retrouverez également Nathalie deux soirs pour une relaxations/ méditations digestives.

Nathalie peut animer des méditations en pleine nature, des marches méditatives ou encore un peu de philosophie autour du yoga selon vos envies et celui du groupes.

Vous pourrez aussi participer à des randonnée en demi-journée ou journée avec un accompagnateur en montagne.

En bref :

Une semaine pour se laisser aller, des professionnels de la montagne, Nathalie Hérault professeure de Yoga sur Grenoble ainsi que l'équipe du chalet du Havre sont la pour vous accompagner tout au long de la semaine !

C'est dans un cadre d'exception, au milieu des montagnes et face au magnifique sommet du Galibier que nous vous attendons !

Les plus :

- Un cadre naturel et reposant
- Un accueil chaleureux
- Une semaine de vitalité et de détente
- La pension complète
- Accessible à tous
- Petit groupe : 12 personnes maximum

Réservation :

Du samedi 13 Aout au samedi 20 aout 2022

Stage Rando Yoga avec pension complète 634 €

Nom	*Prénom*	*Date de naissance*	*Sexe*	*Coût*
		TOTAL		

Plusieurs formules pour venir accompagné avec d'autres adultes et enfants

- Hébergement et restauration uniquement adulte et enfant
- Hébergement et restauration avec sorties en montagne adulte
- Hébergement et restauration avec club enfant de 3 à 16 ans

Renseignements hébergement : 04 79 59 00 90 ou 06 75 79 40 22

Margaux.collas@llaliguenormandie.org

www.chaletduhavre-laligue76.org

Adresse.....

.....

Tél : .. .. *Mail:* .....

Pourquoi faire un stage de Rando Yoga ?

Ce stage d'une semaine de Rando Yoga vous permettra d'être accompagné sur les sentiers alpins et les chemins intérieurs en s'imprégnant de la montagne environnante afin d'éveiller ce qui nous relie à la nature.

A l'heure où tout le monde court en montagne, nous avons besoin de retrouver une relation plus juste au monde, non pas basée sur un désir de conquête, de maitrise, ou de performances, mais sur un lien bienveillant de respect et d'échange avec ce qui nous entoure.

Pourquoi ne pas profiter de cette relation privilégiée à la nature pour renouer avec notre sensibilité ?
Pourquoi ne pas ralentir, sentir ce que la montagne nous dit, nous donne ?
Rien à conquérir, rien à rajouter. Renouer avec notre simplicité naturelle, apprendre à "être en montagne

Le yoga, enseigné selon la méthodologie du Hatha-yoga traditionnel, est une discipline qui, via un travail sur le corps et sur le souffle, apporte **détente** et aussi **vitalité** car il permet d'éveiller en soi des énergies insoupçonnées.

Tout le monde peut s'essayer au yoga et y trouver rapidement des effets intéressants : **une meilleure connaissance de soi-même**, qui favorise une plus grande ouverture sur les autres.

Sur le plan physique, le yoga apporte vitalité et souplesse, mais la raideur n'est en aucun cas une contre-indication, il y a toujours moyen d'adapter les postures à la personne et à la situation...

Nous avons chacun un monde intérieur à découvrir, nous en sommes les seuls artisans !

FÉDÉRATION SEINE-MARITIME la ligue de l'enseignement un avenir par l'éducation populaire

Vacances passion Le coup de cœur!

Valloire SMC GALIBIER FRANCE

Yoga Nature

Séjour Yoga Nature
En montagne

Du 13 août au 20 août 2022

Au chalet du Havre à Valloire

Tel : 04 79 59 00 90
06 75 79 40 22
@ : margaux.collas@laliguenormandie.org
chaletduhavre-laligue76.org