

Fiche d'inscription

Stage du **dimanche 14/07/19** (18h)

au **dimanche 21/07/19** (14h)

nom :

prénom :

adresse :

code postal :

pays :

profession :

âge :

adresse mail :

enseignant yoga : oui non

pratiquant yoga : oui non

débutant yoga : oui non

Fiche d'inscription à retourner avec arrhes
(300€)

à **JEANNOT MARGIER**

La croix

26150 MARNIGNAC

tél. 07 88 78 10 43

margier.jeannot@orange.fr

www.jeannot-yoga.fr

signature :

date :

Juillet 2019

Nature et Yoga

du **dimanche 14/07/19** (18h)

au **dimanche 21/07/19** (14h)

dans la Drôme

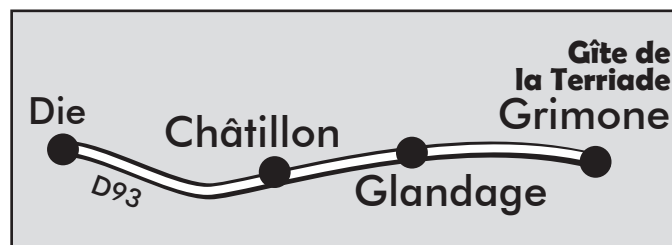
au Gîte de la Terriade

Grimone

26410 GLANDAGE

Tél. 04 75 21 11 34

plan d'accès :



Juillet 2019

YOGA - NATURE

*Au coeur de la nature dioise
A Grimone, petit hameau du sud-
Vercors à 1.100 m d'altitude.*



Venir se recentrer et pratiquer le **YOGA** :
Hatha yoga, pranayama, relaxation,
chant, méditation et randonnée avec
bivouac dans la réserve naturelle des hauts
plateaux du Vercors

avec **Jeannot Margier**
professeur de yoga
(formation *Van Lysebeth*)

- affilié à la FIDHY -

Retraite en Yoga

Hatha Yoga :

Développer la vigilance et la concentration par la pratique d'enchaînements permettant une plus grande immobilité dans la posture.

Pranayama :

Travail respiratoire :

- favoriser la circulation des énergies
- allonger l'amplitude respiratoire.
- pacifier le mental.

Travail de la voix :

- favoriser le lâcher prise par les Kirtans (chants).

Relaxation et conscience du corps :

- yoga nidra et autres relaxations.

Méditation :

En partant du corps par la pratique posturale, la respiration et le chant, laisser émerger un espace de paix et de sérénité qui se trouve en chacun de nous.

Randonnées : (Nouvelles balades)

A la découverte de la réserve naturelle des hauts plateaux du VERCORS.

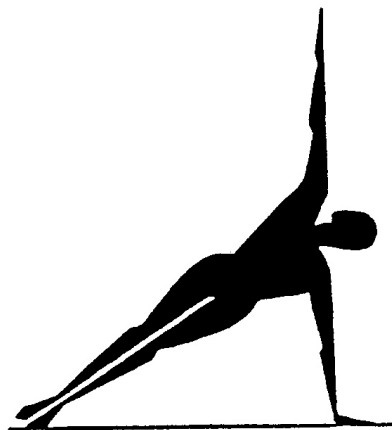
Retrouver le lien «yoga et nature» par les randonnées et le bivouac.

Une journée au gîte de la Terriade

7h Eveil corporel - Méditation
8h30 Petit déjeuner
10h Randonnée - Pranayama - chant
13h30 Repas



16h Travail sur les énergies et chant
17h30 Postures et relaxation
19h30 Dîner
21h Chant et méditation



Hébergement

☛ Une semaine complète du dimanche au dimanche suivant (8 jours et 7 nuits).

☛ Chambres agréables pour 1 ou 2 personnes avec douche, lavabo et WC dans chaque chambre.
Chambre single limitée = + 20 € / jour

☛ Pour les randos, prévoir une gourde, une lampe frontale, un maillot de bain et des bâtons de marche si possible.
☛ Pour le bivouac, sac à dos avec duvet et sursac.

- ❖ coût du stage : **790 €**
- ❖ versement d'arrhes à l'inscription : **300€**
- ❖ **15** personnes maxi
- ❖ *pour les personnes motivées en ressources limitées, m'en faire part.*
- ❖ *merci de vous pré inscrire rapidement vu le nombre de places disponibles.*

