



# STAGE YOGA RANDONNEE

Du 21 au 26 mai 2024

avec Nathalie NGUYEN VAN et Claire ROIRON

à l'Oasis du Vercors à St AGNAN en VERCORS

## LE STAGE

Ce stage vous propose **une pratique du Hatha Yoga** (asanas, pranayama, relaxation, méditation, chant et lecture) et des **randonnées en moyenne montagne** dans les beaux paysages du Vercors.

Des pratiques qui se complètent en favorisant une plus **grande présence à l'instant**, à **soi** et au **corps** en l'accueillant tel qu'il est. Des temps de partage s'alterneront avec des temps pour soi dans ce cadre propice au **calme** et à la **détente**.

Le stage est ouvert à **tous**, débutants et confirmés, mais il est préférable d'être en **bonne condition physique**

(Programme non contractuel, susceptible d'être modifié)

**Mardi 21 Mai 2024 à 15H**

Accueil - installation et séance de yoga

**Mercredi - Vendredi - Samedi**

Pratique matinale en yoga (éveil du corps, asanas et méditation) suivi du petit déjeuner et départ en randonnée avec pique nique.

Au retour, séance yoga (postures de détente, d'étirement et relaxation)

**Jeudi**

Pratique plus approfondie et plus longue du yoga et de la méditation

**Dimanche 26 Mai**

Pratique du yoga le matin - déjeuner et départ vers 15H

Renseignements complémentaires auprès de Nathalie NGUYEN VAN au **06 20 36 88 37** ou **etre.et.yoga@gmail.com**

## PROGRAMME

## CONDITIONS

Enseignement du yoga par **Nathalie NGUYEN VAN** (professeure diplômée) et randonnées par **claire ROIRON** (accompagnatrice en montagne)

**340 euros**

Hébergement **en pension complète du mardi soir au dimanche midi au gîte l'Oasis du Vercors (St Agnan en Vercors)** en chambres de 2 à 3 lits - draps et couettes fournis - cuisine végétarienne simple et savoureuse - **Belle salle de pratique** - espace bien être.

infos : <https://www.loasisduvercors.com>

**335 euros**

**Inscription validée à réception d'un chèque d'arrhes de 100 euros accompagné**

**bonne condition physique**

**chèque d'armes de 100 euros accompagné  
du bulletin d'inscription ci-joint.**