



Séjour Bien Etre Randonnée & Yoga En Aubrac du 3 au 8 juillet 2022

AU GITE « LES GRANGES D'UCAFOL » PRES DE LAGUIOLE

Site web : lesgranges-ucafol.com

Le programme

Alternance entre différentes formes de yoga et de randonnées en pleine nature

Initiation à la marche nordique douce, physiologique.

Lieu : Sud de l'Auvergne, environs de Laguiole et randonnées sur le plateau de l'Aubrac

• **Déroulement d'une journée type**

- 8 h / 9 h 30 **Eveil dynamisation Yoga chinois et égyptien / pranayama** (respirations dirigées)

- 9 h 30 / 10 h 30 **Brunch puis départ en randonnée**

- Retour au gîte entre 15 h et 16 h **Gouter**

- 16 h / 18 h **Ressourcement « Hatha Yoga » et enseignements sur les textes fondateurs du yoga**

• Temps libre entre 18 h 30 et 19 h 30 « **Bibliothèque Yoga** » à disposition

• **Dîner suivi d'une soirée libre ou de pratiques favorisant le sommeil : Méditation & yoga nidra**

Apports théoriques sur ...

- **La physiologie du stress et celle de l'effort** : rappel des 3 filières énergétiques en action dans les déplacements. Application dans la gestion du rythme d'une randonnée
- **Les fondamentaux du yoga et de l'énergétique chinoise** / Les apports du yoga dans la gestion du stress et des émotions
- **Posturologie / Protocoles de yoga favorisant le redressement de la posture et la prévention des lombalgies**
- Les effets des respirations dirigées sur la santé : respiration et régulation du système immunitaire / respiration et cohérence cardiaque.
- **Remise d'un document PDT de synthèse et de vidéos d'accompagnement** en fin de séjour
- **Conférence de 2 heures sur la NATUROPATIE** animée par Marie une de nos hôtes à l'origine du lieu.

Encadrement : François Querini sport-nature-yoga.fr

Coût pédagogique 300 €

A verser à François à votre arrivée au stage



Accompagnateur en montagne, formateur en ski nordique et professeur de yoga, François anime depuis plusieurs années des modules de formation "marche, yoga et santé" pour l'UFRSTAPS de l'université Cl Bernard à Lyon, pour le centre de formation des AMM, pour des clubs de randonnées. Il intervient en entreprise sur la Qualité de Vie au Travail, la prévention du burn out.

Le prix comprend :

Les frais de déplacement du formateur
La préparation de la session, l'encadrement, le prêt de bâtons pour ceux qui le souhaitent, les tapis de yoga, les cours théoriques, les documents informatiques & vidéos synthèse de la méthode pour faciliter l'intégration post stage.

Accueil : Gîte Les Granges d'UCAFOL En pension complète (60 € /j) soit 300 € +2.5 € taxe séj

Confirmation dès que possible : 100 € d'arrhes Chèque à l'ordre Granges d'Ucafol 12210 LAGUIOLE

Les arrhes non encaissés (sauf en cas d'annulation moins 15 jours avant le début du stage sans possibilité de remplacement)

Dates : du dimanche 3 juillet 15 h 30 au vendredi 8 juillet 14 h

Renseignements et inscriptions à François : francois.querini@orange.fr Tél 06 82 63 16 28