



SEJOUR BIEN ETRE MARCHÉ, YOGA, MASSAGES Du 22 au 26 août 2022 à AUTRANS dans le VERCORS

Un programme convivial, ressourçant

Alternance entre différentes formes de yoga et randonnées en pleine nature
Découverte de l'activité marche nordique douce et physiologique (prêt de bâtons)

- Déroulement d'une journée type
- **9 h / 10 h 15** en salle au **Dojo XPEO** ou à l'extérieur
Eveil dynamisation yoga / pranayama (respirations dirigées)

Accès au départ des randonnées en co-voiturage

- **10 h 30 / 15 h 30**

Randonnée sur les crêtes ou en forêt selon la météo du jour (La Molière , Gève, Nave)

Intégration de pratiques respiratoires durant la marche, Pauses contemplation :
postures et de méditations dans la nature au cours des randos.

Pique-niques tirés du sac

Retour à la salle vers 15 h 30

16 H / 19 H Séance de Yoga 1 h , massage et réflexologie plantaire et temps libre.

A qui s'adresse ce séjour ?

A toute personne désirant se ressourcer , prendre du bon temps ...

Accessible aux marcheurs « niveau moyen », le rythme sera adapté aux plus contemplatifs

Les ballades 3 à 5 h par jour, de 500 m de dénivelée maximum, seront choisies en fonction de la météo.

Apports théoriques sur ...

Les bénéfices des pratiques sur la physiologie de l'effort, sur celle du stress, sur les bienfaits des respirations dirigées sur la stimulation du système immunitaire.

Encadrement : François

Dominique

Béa la Bienheureuse



Accompagnateur en montagne, instructeur marche nordique, professeur de yoga, François anime depuis plusieurs années des modules de formation "marche, yoga et santé" auprès de professionnels de la randonnée.



Infirmière et réflexologue, Soins prodigués avec une application de l'énergétique chinoise.



Béa dispense plusieurs types de massages :
Bien être
Ayurvédiques,
Fascia thérapie
etc..

**Coût
pédagogique
350 €**

Le prix inclut

L'encadrement rando, les cours de yoga, un massage Bien Etre (45 mns) , un soin en réflexologie (45 mns), la location de la salle, le prêt de bâtons , les tapis de yoga, des documents informatiques & vidéos d'accompagnement post stage.

Hébergement libre en Hôtel ou Gîte au choix, à l'Escandille Contacter OT Autrans / Méaudre
Confirmation par chèques / 50 euros d'arrhes à envoyer à F. Quérini 80 le clos de Malatan 38880 Autrans

Dates : du lundi 22 août 9 h 30 au vendredi 26 août 16 h (5 jours)

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