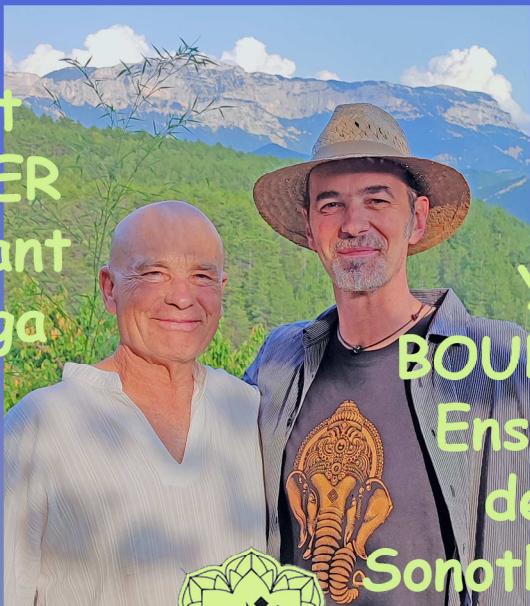


YOGA - NATURE

5 au 11 Juillet 2026

**Au cœur de la nature Dioise, à Grimone
petit hameau situé à 1 100 m
dans le Sud Vercors**

**Jeannot
MARGIER
Enseignant
de Yoga**



**Yann
BOUDEHENT
Enseignant
de Yoga
Sonothérapeute**



**Marches sur
les Hauts plateaux
du Vercors (en fonction
de la météo) et balades
autour du gîte de
la Terriade**



pour bons marcheurs



**Hatha Yoga
Pranayama
Méditation
Relaxation
Chants
Mantras**

pour tous niveaux

**La semaine sera rythmée par des sessions de Yoga,
des voyages sonores, des balades...**

Une journée type à la Terriade :

7h00 : Eveil corporel - Méditation

8h30 : Petit déjeuner

10h00 : Randonnée/Balade

13h30 : Repas

16h00 : Atelier thématique

19h30 : Repas

21h00 : Méditation/Voyage sonore

Le programme est donné à titre indicatif et il pourra évoluer en fonction de la météo, des envies, des besoins...



Hébergement :

L'hébergement se fait en chambres agréables de 2 à 3 personnes, équipées de lavabo, douche et WC - Chambre simple possible avec supplément. Draps et housses en option pour 15€/lit.

Le gîte de la Terriade se situe dans la Drôme, à Grimone, 26410 Glandage



Sauna à disposition sur place.

Repas :

Tous les repas sont végétariens et préparés par la Terriade à partir de produits locaux et bios.

Pour toutes précisions ou demandes pour votre régime alimentaire prévenez en amont au contact ci-dessous.



Inscriptions et modalités :

Tarif : 900 € la semaine tout compris (hébergement, repas, pratiques)
Supplément de 40€/jour pour une chambre individuelle.

Arrivée le dimanche 5 juillet à 18h00 et départ le samedi 11 à 14h00

Pour vous inscrire, merci d'envoyer un chèque d'arrhes de 300 € au nom de l'association EnVieBration et de l'envoyer à :

Yann BOUDEHENT

326 Route de l'Etre au Coq

61320 La Lande de Goult

Pour toutes questions :

enviebration@gmail.com 06-29-83-18-33

