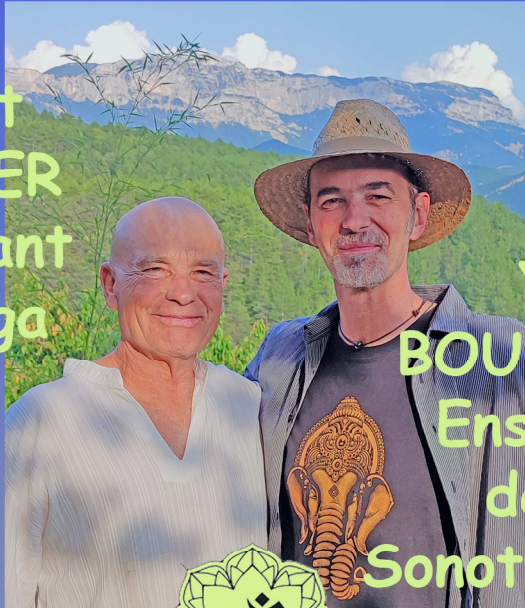


YOGA - NATURE

5 au 11 Juillet 2026

Au coeur 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



Hatha Yoga
Pranayama
Méditation
Relaxation
Chants
Mantras



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

pour tous niveaux

pour bons marcheurs

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

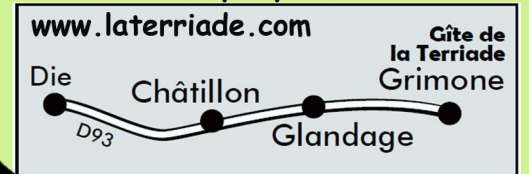
Le programme est donné à titre indicatif et il pourra évoluer en fonction
de la météo, des envies, des besoins...



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 Gault

Pour toutes questions :

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

