

Fiche d'inscription

Stage du **lundi 15/07/24** (18h) au
dimanche 21/07/24 (14h)

nom :

prénom :

adresse :

Téléphone :

code postal :

pays :

profession :

âge :

adresse mail :

enseignant yoga : oui non

pratiquant yoga : oui non

débutant yoga : oui non

Fiche d'inscription à retourner avec arrhes
(300€) Chèque à l'ordre de Jeannot MARGIER

à adresser à Maxime HERAULT

12 Rue du Mont Aiguille

38320 EYBENS

06 07 04 75 03

kinemax14@hotmail.fr

www.jeannot-yoga.fr
www.enviebration.com

signature :

date :

Juillet 2024

Nature et Yoga

du **lundi 15/07/24** (18h)

au **dimanche 21/07/24** (14h)

dans la Drôme

au Gite de la Terriade

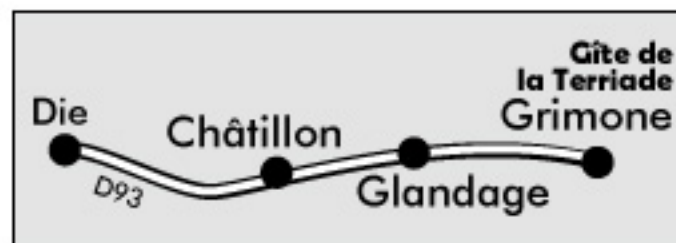
Grimone

26410 GLANDAGE

Tél. 06 17 96 91 06 (Katarina,

pour toutes précisions sur
le régime alimentaire)

plan d'accès :



YOGA - NATURE

Juillet 2024

*Au coeur de la nature dioise
A Grimone, petit hameau du sud-
Vercors à 1.100 m d'altitude.*

3 intervenants



Venir se recentrer et pratiquer le **YOGA** :
Hatha yoga, pranayama, relaxation,
chant, méditation et randonnées
dans la réserve naturelle des hauts
plateaux du Vercors si possible.

Jeannot Margier

Enseignant de Yoga
(formation Van Lysebeth)
- affilié à la FIDHY -

Yann Boudéhent

Enseignant de Yoga
Sonothérapeute

Maxime Hérault

Enseignant de Yoga Egyptien
Kinésithérapeute

Retraite en Yoga

Hatha Yoga :

Pratique d'enchaînements permettant une plus grande immobilité dans la posture.

Pranayama :

Travail respiratoire :

- favoriser la circulation des énergies
- allonger l'amplitude respiratoire.
- pacifier le mental.

Travail de la voix :

- favoriser le lâcher prise par les Kirtans (chants).

Relaxation et conscience du corps :

- yoga nidra et autres relaxations.

Initiation au yoga sur chaise

Méditation :

Laisser émerger un espace de paix et de sérénité en chacun de nous.

Voyage sonore :

Laisser le corps et le mental être emmenés par la douceur et la puissance des sons et des vibrations (bols, gongs...)

Randonnées :

A la découverte de la réserve naturelle des hauts plateaux du VERCORS.
Retrouver le lien «yoga et nature» par les randonnées et le bivouac.

Une journée au gîte de la Terriade

Matin : guidés par Jeannot

- 7h** Eveil corporel - Méditation
- 8h30** Petit déjeuner
- 10h** Randonnée - chant
- 13h30** Repas

▲
Après-midi : guidés par Yann et Maxime

- 16h** Ateliers thématiques :
Yoga et santé, soin du dos, équilibre, prévention des rhumatismes, Yoga sutra de Patanjali
- 19h30** Dîner
- 21h** Chant et méditation
Voyage sonore



Hébergement

☛ Chambres agréables pour 1 ou 2 personnes avec douche, lavabo et WC dans chaque chambre.
Chambre single limitée = + 25 € / jour

☛ Pour les randos, prévoir une gourde, une lampe frontale, un maillot de bain et des bâtons de marche si possible, en fonction de la météo.

☛ Pour le bivouac, sac à dos avec duvet et sursac.

- ❖ coût du stage : 900 €
- ❖ versement d'arrhes à l'inscription : 300€
- ❖ 15 personnes maxi

