

Stage de Yoga dans le Haut Diois

Le gîte : La Grange aux Loupiots (<https://www.grange-aux-loupiots.fr/>)
En gestion libre – Chambres de 2 à 5 personnes.
Montlahuc – Bellegarde en Diois



Du vendredi 12 novembre 15h au dimanche 14 novembre 2021 16h

Thème : Yoga – Randonnée – Rencontres avec les acteurs de la Biovallée
(<https://www.ecolenaturesavoirs.com/>)

Exemple d'organisation d'une journée :

- 7h30 - 8h30 : yoga
- petit déjeuner
- 10h – 11h30 : rencontre
- pique-nique ou déjeuner au gîte
- jusqu'à 16h : randonnée
- préparation du repas
- 18h – 19h : yoga
- dîner
- 20h30 ; (soirée)

Tarif : 150€ maxi (jusqu'à 12 personnes : ajustement le moment venu en fonction du nombre de participants et d'intervenants).

Le tarif comprend le gîte en gestion libre, la location de la salle, le chauffage, les 2 repas du soir, les 2 petits déjeuners, les séances de yoga, les randonnées, les rencontres avec l'EPNS, la taxe de séjour, le trajet.

Ne comprend pas le pique-nique du samedi midi, les draps et serviettes, la préparation des repas du soir, le ménage.

Matériel nécessaire :

- Couchage : duvet ou draps – serviettes
- Yoga : tapis, zafu et tenue de yoga
- Randonnée : prévoir pluie et froid...
- 1 pique-nique

Covoiturage à partir de Lans en Vercors, 2h de route : RDV à 12h rond de point de Jaume.

Inscription :

Je m'inscris pour le stage de yoga organisé par l'association Mont Yoga dans le Haut Diois du 12 au 14 novembre :

Je verse 50€ d'arrhes qui seront encaissées le 1er novembre par chèque libellé à l'ordre de l'association Mont Yoga (non remboursées après le 1er novembre). Le solde au plus tard le 12 novembre.

Je propose ma voiture pour le covoiturage, je préfère être passager (*rayez la mention inutile*).

Date et signature :

Renseignements :

Sylvie LECOMTE

06 32 68 85 69

<http://montyogaassociationvercors.fr/>