

# Stage de Yoga Randonnée – Lecture d'un territoire en transition 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 11 novembre 14h au dimanche 13 novembre 2022 16h**

**Thème :** Yoga – Randonnée – lecture d'un territoire en transition

(<https://www.ecolenaturesavoires.com/>)

## **Exemple d'organisation d'une journée :**

- 7h00 - 8h30 : yoga
- petit déjeuner
- 10h – 12h : rencontre/atelier
- pique-nique ou déjeuner au gîte
- jusqu'à 16h : randonnée
- 17h30 – 19h : yoga
- dîner
- 20h30 : (soirée)

**Tarif :** 170€ (jusqu'à 12 personnes)

Le tarif comprend le gîte en gestion libre, la location de la salle, le chauffage, les séances de yoga, les randonnées, les rencontres avec les acteurs de l'EPNS, la taxe de séjour.

Ne comprend pas les repas, les draps et serviettes, le ménage, les trajets.

## **Matériel nécessaire :**

- Couchage : duvet ou draps – serviettes
- Yoga : tapis, zafu et tenue de yoga
- Randonnée : prévoir pluie et froid...
- prévoir 3 pique-nique + 1 plat

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 11 au 13 novembre 2022 :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tèl :

E-mail :

Je verse 70€ 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 11 novembre.

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

Date et signature :

**Renseignements :**

Sylvie LECOMTE

Tèl : 06 32 68 85 69

Site : <http://montyogaassociationvercors.fr/>

Email : montyoga.stniz@gmail.com