

Pratique de Yoga au pied des Aiguilles d'Arves, à « la base du Gerbier ».
Randonnée, en week end avec nuitée au Chalet de la Croe, ou à la journée.



Stage de YOGA samedi 24 et dimanche 25 Août 2024 au pied des Aiguilles d'Arves.
Rando et Pratique en pleine nature à la Base du Gerbier.

Possibilité de participer uniquement à la journée du dimanche.

La nuitée se fera au Chalet d'la Croé. C'est un refuge de montagne situé à 2000 m d'altitude. au pied des Aiguilles d'Arves, à Albiez Montrond.

Le dîner du samedi et le petit déjeuner du dimanche sont faits maison, à base de produits frais. L'hébergement en demi pension comprend la nuit en dôme, le repas du soir et le petit déjeuner.

Pour la nuit, deux dômes géodésiques seront partagés.

Il faut prévoir un drap sac/sac à viande pour la nuit. Des couettes et couvertures seront à disposition comme en refuge de montagne classique.

L'accès au refuge se fera à pieds.

Prévoir entre 30 et 40 min de marche (environ 200 m de dénivelé) ou 1h15 si nous empruntons un autre sentier.

AU PROGRAMME:

Arrivée le samedi en début d'après midi, à 13h30 à Albiez Montrond.

Nous partirons ensemble pour la randonnée en direction du refuge.

De 14h30 à 16h30 environ : un cercle d'ouverture, une pratique méditative et de Yin Yoga seront proposés sur le parcours pour aller au refuge. Un temps pour se familiariser et s'imprégner du lieu et de l'environnement qui nous entoure, en pleine nature.

Vers 17h-17h30 : arrivée au refuge. Temps de repos, découverte du lieu, installation dans les Dômes.

19h : Repas.

De 20h à 21h : séance de relaxation guidée, en extérieur si le temps le permet.

Le dimanche:

Pour les personnes ayant dormi sur place : 7h00-7h30 : méditation et mise en mouvement.

8h : petit déjeuner

9h : les personnes participant uniquement à la journée du dimanche nous rejoignent au Refuge. Départ pour la randonnée jusqu'au pied des Aiguilles d'Arves, à la base du Gerbier. Compter 1h30 de marche.

10h30-12h30 : temps de pratique sur place.

Méditation, Yoga en mouvement : séquence de vinyasa Krama, Pranayama (respiration).

Vers 12h30-13h : Pique-nique pris ensemble.

En début d'après-midi : Temps d'échanges autour de la philosophie du Yoga, et lien avec les aspects de notre quotidien.

Vers 14h30 redescende en direction du refuge ou du parking dans l'après-midi.

MODALITES:

Demi-pension en Dôme : 56€

Règlement de l'hébergement sur place à l'arrivée au chalet.

Le pique-nique du dimanche midi peut être commandé en avance. Il n'est pas compris dans le prix de la demi-pension.

Sinon, vous pouvez venir avec votre propre pique-nique.

Règlement pour l'enseignement du Yoga : 130€ pour le week-end (total de 186€ le week-end en incluant l'hébergement et les repas) / 80€ pour la journée du dimanche.

YOGA tous niveaux.

Marche accessible à tous.

Prévoir des chaussures de marche.

Un vêtement chaud.

Un tapis de Yoga (que vous pourrez accrocher à votre sac pour la randonnée).

Date limite pour s'inscrire : le 24 juillet 2024.

Places limitées à 10 personnes pour le week-end complet.

+ 8 personnes pour la journée du dimanche uniquement.

Pour tout renseignement vous pouvez me contacter :

Lydie Turon

06 87 96 04 89

lydieturon@gmail.com

lien vers le site internet <https://www.yogalydie.com/>

Pour les questions relatives à l'hébergement, vous pouvez contacter Virginie BIZEL BIZELLOT:
chaletdlacroe@gmail.com et par SMS au 06 35 48 11 48

