STAGE YOGA, MARCHE ET DÉTENTE

Henriette BURLET, professeure diplômée de l'École Française de Yoga et affiliée à la Fédération Nationale des enseignants de Yoga

Du 4 au 11 juillet
Arrivée le Dimanche 4 juillet entre 17h et 19h et départ le dimanche 11 juillet avant 10h30.

A Saint-Pierre de Chartreuse
Les Ateliers du Cucheron
www.lesateliersducucheron.com

Tel: 06 75 24 18 14
www.yogaburlethenriette.com

STAGE YOGA, MARCHE ET DÉTENTE

Programme du lundi 5 au vendredi 9 juillet
Matinées

7h30-8h30
Méditation tibétaine

8h30-9h30
Petit-déjeuner

9h30-10h00
Do in

10h-12h00
Marche
Les marches seront encadrées par un Accompagnateur en Moyenne Montagne qualifié

12h30
Repas à table/pique-nique selon les jours

Tel: 06 75 24 18 14
www.yogaburlethenriette.com

STAGE YOGA, MARCHE ET DÉTENTE

Programme du lundi 5 au vendredi 9 juillet
Après-midi

Début d'après-midi libre (piscine extérieure, parapente, visite du village, sieste, visite du Musée de la Grande Chartreuse, etc.)

16h30 -17h00
Goûter léger

17h00 - 18h30
Hatha Yoga

18h30 -19h30
Yoga Nidra

20h00
Dîner

Tel: 06 75 24 18 14
www.yogaburlethenriette.com

STAGE YOGA, MARCHE ET DÉTENTE

Une matinée dans la semaine, la marche sera remplacée par une **balnéo** située à Saint-Pierre de Chartreuse (bains suédois et sauna). Pas de coût supplémentaire, l'entrée est comprise dans le prix du stage.
www.oreade-balneo-restaurant.fr

Le samedi est libre. Les visites et autres activités sont nombreuses dans ce superbe massif !
www.chartreuse-tourisme.com

Tarif : 770 € hébergement en chambre double ou triple (deux ou trois personnes par chambre) et pension complète compris.

Tel: 06 75 24 18 14
www.yogaburlethenriette.com

STAGE YOGA, MARCHE ET DÉTENTE

Modalités de paiement

Un 1er chèque d'inscription d'un montant de 250 € à l'ordre des Ateliers du Cucheron.
Un 2ème chèque de 300 € avant fin mai à l'ordre de l'association Ici et Maintenant.
Un troisième chèque lors du séjour de 220 € à l'ordre des Ateliers du Cucheron.

En cas d'annulation liée à la crise sanitaire, vous serez remboursés de la totalité des sommes perçues.

Matériel à apporter (si possible)

Tapis de yoga, couverture/plaid (pour la méditation), un mâla tibétain.

Gares les plus proches : Voiron, Grenoble et Chambery.