STAGE YOGA, MARCHE ET DETENTE

Professeure diplômée de l'Ecole Française de Yoga affiliée à la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.
Henriette Burlet : 06 75 24 18 14 / he.burlet@gmail.com

DU 6 AU 12 FEVRIER 2022
Arrivée le dimanche 6 février entre 17h et 19h et départ le samedi 12 février avant 10h30

Le stage se déroule au Col de Porte (Isère) près de Saint Pierre de Chartreuse à l'Hôtel Cartusia

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

STAGE YOGA, MARCHE ET DÉTENTE

Programme du lundi 7 février au vendredi 11 février
Matinées

8h00-9h00
Méditation tibétaine

9h00
Petit-déjeuner

10h00 -10h30
Do in

10h30
Randonnées pédestres ou en raquettes
Les marches seront encadrées par des Accompagnateurs en Moyenne Montagne qualifiés. Elles seront modulées en fonction des capacités physiques du groupe. Il faut toutefois avoir une bonne condition physique et pratiquer la marche ou un autre sport régulièrement;

12h30
Pique nique

Retour entre 15h00 et 16h00 selon la randonnée prévue

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

STAGE YOGA, MARCHE ET DÉTENTE

Programme du lundi 7 février au vendredi 11 février
Après-midi

16h30 -17h00
Goûter (au coin du feu…)

17h00 - 18h30
Hatha Yoga

18h30 -19h30
Yoga Nidra

20h00
Dîner (au coin du feu…)

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

STAGE YOGA, MARCHE ET DÉTENTE

Alexandre Guhery accompagnateur moyenne montagne , musicien et enseignant de musique diplômé d'Etat encadrera deux temps durant le stage:
Le mardi 7 février: rando-chant
Le jeudi 10 février après-midi : rando-piano (randonnée + concert de piano en fin d'après-midi).

La rando-chant du 7 février se terminera en début d'après-midi, ce qui nous permettra d'aller à la 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

Tarifs hébergement en pension complète:
Tarif en chambre simple 570 € TTC
Tarif en chambre double 450 € TTC

Tarif pour tout le reste des prestations: 340€

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 300 € à l'ordre de l'Hôtel Cartusia.
Un 2ème chèque de 340 € à l'ordre de l'association « Ici et Maintenant » début janvier.
Un troisième chèque lors du séjour de 150 € pour les chambres doubles ou de 270 € pour les chambres simples à l'ordre de l'Hôtel Cartusia.
En cas d'annulation liée à la crise sanitaire, vous serez remboursés de la totalité des sommes perçues.

Le stage se place sous le signe de la Détente.... les horaires sont approximatifs... ;)

Matériel à apporter (si possible)

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

Gares les plus proches : Voiron, Grenoble et Chambery

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