



Yoga - rando dans le Jura

Deux jours entre reculées et plateau
dans le magnifique site de Baume-les-Messieurs
du vendredi soir 27 au dimanche 29 juillet 2018

Pratiques de yoga : postures, respirations, sons, relaxation, marche consciente en salle, à l'extérieur ou pendant les balades et **randonnées pédestres insolites** (environ de 5 heures par jour). Pratiques de yoga et randonnées accessibles à tous. Hébergement en pension complète au « Goût des Autres » à Granges-sur-Baume.

RENDEZ-VOUS ET DATES

Accueil le vendredi 27 juillet à 19 heures: le Goût des Autres, 8 place de l'église à Granges-sur-Baume. Repas à 20h. **Fin de stage : dimanche 17h 30**

ACCOMPAGNEMENT

Anne-Marie Meudre

Professeure de yoga
Diplômée de
l'Ecole Française
de Yoga de Lyon



Luc Denis

Accompagnateur
en montagne
Brevet d'état

HEBERGEMENT et RESTAURATION : <http://bistrot-legoutdesautres.com/bistrot/>

Lieu d'accueil convivial avec un joli dortoir pouvant accueillir 8 personnes (2 salles de bain et toilettes) et une chambre lumineuse et calme pour 1 ou 2 personnes avec wc salle de bains. Literie et serviette de toilette fournies. Cuisine simple et goûteuse faite maison, à partir de produits locaux de qualité. Panier-repas les samedi et dimanche midi.

MATERIEL INDIVIDUEL : chaussures de marche, bâtons de marche (facultatifs), petit sac à dos, gourde, vêtements de pluie et/ou parapluie, toile pour la pratique du yoga à l'extérieur, maillot de bain, lampe de poche. Pour la pratique en salle : tapis et support d'assise fournis ; vous pouvez apporter votre matériel personnel ; prévoir une couverture légère.

COUT ET INSCRIPTIONS : 160€ tout compris (sauf boissons personnelles) : hébergement, pensions complètes, accompagnement du yoga et des randonnées. Inscription définitive après réception du bulletin ci-dessous et du règlement de l'acompte de 60€ par chèque à l'ordre de : Anne-Marie Meudre. **Date limite d'inscription : 31 mai 2018.**

PARTICIPANTS : 10 personnes maximum.

Envoyez votre inscription au plus vite pour retenir l'hébergement.

RENSEIGNEMENTS :

Tél : 07 86 82 05 45 ou am.meudre@gmail.com. Site : www.jura-yoga.com

----- **A découper selon le pointillé** -----

BULLETIN D'INSCRIPTION

à envoyer à Anne-Marie Meudre 285 rue du puits à sel 39 570 PERRIGNY

NOM : Prénom :

Adresse :

Tél. : @ :

Je m'inscris au stage et je règle l'acompte de 60€ par chèque bancaire à l'ordre de Anne-Marie Meudre. Je réglerai le solde de 100€ à l'arrivée à l'ordre de « Le Goût des autres ».

Je souhaite une facture pour le stage.

Leà.....

Signature