



Yoga - rando dans le Jura

du jeudi soir 6 août au dimanche 9 août 2020

Trois jours à proximité du lac de Chalain
et de Baume-les-Messieurs

Photos des paysages : <http://www.jura-yoga.com/les-stages.html>

Pratiques de yoga : postures, respirations, sons, relaxation, marche consciente. En salle et à l'extérieur.

Randonnées pédestres (de 2 à 5 heures par jour). Initiation à la lecture des cartes et à l'orientation (à la demande des participants).

Pratiques de yoga et randonnées accessibles à tous.

Hébergement en pension complète à Couleurs jardins à Mirebel.

RENDEZ-VOUS ET DATES

Accueil le jeudi 6 août à partir de 19 heures : Couleurs jardin 269 les granges Bruant 39 570 Mirebel. Tel : 09 52 00 58 75. Repas à 20h. Fin de stage : dimanche 9 août à 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 REPAS : <https://www.couleursjardin.fr>

Chambres avec sanitaires : double ou triple ; possibilité de chambre individuelle. Apporter vos serviettes de toilette et de bain. Cuisine faite maison à partir de produits locaux de qualité. Prévoir votre serviette de table. Pique-nique fourni pour les repas de midi (prévoir une boîte hermétique et vos couverts). Tisanes à disposition.

MATERIEL INDIVIDUEL : chaussures de marche, bâtons de marche (facultatifs), 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 INSCRIPTION : **Date limite d'inscription : 5 juin 2020.**

Pratiques de yoga : 90€ - Pension : 180€ en chambre double ou triple ; 210€ en chambre individuelle (sauf boissons personnelles en libre-service : prévoir de la monnaie).

Inscription définitive après réception du bulletin ci-dessous et du règlement de l'acompte de 90€ par chèque à l'ordre de : Anne-Marie Meudre.

PARTICIPANTS : **12 personnes maximum**

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

Date limite : vendredi 5 juin 2020

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 90€ par chèque bancaire à l'ordre de : Anne-Marie Meudre.
- Je réglerai le solde de 180€ ou 210€ à l'arrivée à l'ordre de Sabine Leroy.

Je souhaite une facture

Le à

Signature