



# Yoga - rando dans le Jura

du jeudi soir 29 juillet

au dimanche 1er août 2021

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 29 juillet à partir de 19 heures à Couleurs jardin 269 les granges Bruant 39 570 Mirebel. Tel 09 52 00 58 75. Repas à 20h. Fin de stage le dimanche 1er 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

## HÉBERGEMENT et REPAS : <https://www.couleursjardin.fr>

Chambres doubles ou triples avec sanitaires ; possibilité de chambre individuelle. Apporter vos serviettes de toilette, de bain et votre serviette de table. Cuisine faite maison à partir de produits locaux de qualité. Pique-niques fournis pour les repas de midi (apporter vos boîtes hermétiques et vos couverts). Tisanes à disposition.

**MATÉRIEL 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, supports d'assise, couverture légère.

## COÛT ET INSCRIPTION : Date limite d'inscription : vendredi 4 juin 2021

Pratiques de yoga : 90€ - Pension : 180€ en chambre double ou triple ; 225€ en chambre individuelle ; 90€ sans hébergement.

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.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12 personnes maximum

**RENSEIGNEMENTS** : Tél : 07 86 82 05 45 ou [am.meudre@gmail.com](mailto:am.meudre@gmail.com).

Site : [www.jura-yoga.com](http://www.jura-yoga.com)

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

## **BULLETIN D'INSCRIPTION** Date limite : vendredi 4 juin 2021

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

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....@ : .....

➤ Je m'inscris au stage yoga-rando du 29 juillet au 1<sup>er</sup> août 2021 et je règle l'acompte de **90€ par chèque bancaire à l'ordre de Anne-Marie Meudre.**

➤ Je réglerai le **solde à l'arrivée à l'ordre de Sabine Leroy.**

Je souhaite une facture

Le .....à.....

Signature