

STAGE YOGA RANDONNEE

STAGE RESSOURCEMENT DANS LES ECRINS (ALPES DU SUD)

Du samedi 1 au vendredi 7 Juillet 2017 en pension complète (7 jours / 6 nuits)
810 € / 760 € pour toute inscription avant le 10 mai.

UN MOMENT RICHE AU PLUS PROCHE DE LA NATURE AVEC DES RANDONNEES DANS UN MAGNIFIQUE MASSIF ALPIN, DES PRATIQUES DE YOGA EN PLEINE NATURE, ET DES PROPOSITIONS POUR APPROFONDIR NOTRE RELATION AVEC L'UNIVERS QUI NOUS ENTOURE : PLANTES, CIEL… LA PURETE ET L'ENERGIE DE LA MONTAGNE POUR ETIRER LE CORPS ET L'ESPRIT, DONNER DE L'ESPACE ET DE LA LUMIERE A VOTRE CONSCIENCE.

UNE PAUSE SAINE ET VIVANTE !

- √ encadrants qualifiés
- √ yoga : 2 séances/j en plein air et dans une belle salle
- √ randonnées d'exception et découverte des plantes
- √ marche en conscience
- √ travail du souffle
- √ sortie nocturne et observation du ciel
- √ gîte écologique 3 épis en pleine nature privatisé
- √ piscine chauffée
- √ chef cuisinier, légumes du jardin et cuisine du monde

ETAT D'ESPRIT DU STAGE

Pour moi le yoga est un art de vivre et je ne peux pas le dissocier d'un rapport intime avec la nature qui est une de mes plus grandes sources d'énergie. Je suis particulièrement passionnée et fascinée par les montagnes, et m'y promener me remplit toujours de joie. C'est cela que j'aimerais vous faire partager.
Les pratiques de yoga, la marche et l'observation de la nature auront pour but de nous accompagner dans cette expérience, d'harmoniser notre corps et notre esprit, nous aider à poser notre attention et notre conscience sur ce que nous vivrons, à accueillir le moment présent tel qu'il est.
Ces quelques jours nous laisseront le temps de nous ouvrir à ce qui nous sera offert et de nous en imprégner.
Dans la pratique du yoga on apprend à explorer nos limites et à en tenir compte. Ainsi les activités sont des propositions et personne n'est jamais obligé de participer.

Marine

CONTACTS

INSCRIPTION auprès de Marine Parant : 06 26 16 15 43 **-** maibodhayoga@gmail.com
Office de Tourisme du pays des Ecrins : 04 92 23 03 11

AU PROGRAMME

Des randonnées à la journée avec 3 à 4h de marche, des pratiques de yoga en intérieur et en pleine nature (2 pratiques par jour, plus de 15h dédiées à la pratique). Il y aura bien sûr des temps de liberté pour prendre le temps de se relaxer, profiter de la piscine et des abords du gîte... Et de l'improvisation en fonction de la météo et de l'énergie du groupe ! Voir le programme détaillé en fin de document page 4.

ENCADREMENT ET NIVEAU REQUIS

√ Yoga avec Marine Parant

Marine est diplômée de l'Institut Français de Yoga, le yoga de la tradition Desikachar.
Les cours de yoga sont accessibles à tous, débutants et confirmés sont bienvenus. Il n'est pas nécessaire d'être souple, chacun pratique à partir de là où il en est. L'enseignement relativement doux pour laisser le temps à chacun de s'approprier la pratique et de trouver le juste effort pour lui. Une séance classique comporte des postures effectuées en harmonie avec le souffle, des exercices de respiration, de la relaxation et de la méditation, mais des ateliers très variés peuvent être proposés pour travailler par exemple sur les sens, l'écoute, les peurs...
La pratique du yoga est un art de vivre, bien au-delà des postures, et c'est ce que permet d'explorer un stage de plusieurs jours. Vous pourrez explorer la pratique du yoga en synergie avec l'immersion dans la nature.

√ Randonnée avec Dominique Chabal

Dominique est accompagnatrice en montagne diplômée d'état, habitant et connaissant parfaitement la région.
Etre capable de marcher à un rythme lent mais régulier pendant 3h30 à 4h00 entrecoupé de pauses. Les randonnées se déroulent sur des chemins de montagne où les montées ne sont pas exclues (maximum 400m de dénivelé) et donc….quelques descentes et aussi…parfois….quelques cailloux mais jamais aucune difficulté technique. Elles font une large place à la découverte des paysages, de la vie locale, à la contemplation et lorsque les conditions le permettent à la pratique du yoga en plein air. Donc, même si vous n'êtes pas montagnard dans l'âme vous êtes bienvenu sur le séjour. Afin que vous puissiez en profiter pleinement, nous vous conseillons tout de même un minimum d'entraînement avant votre départ : effectuer vos petits déplacements quotidiens à pied, y compris monter vos escaliers, marcher à bonne allure dans un parc une à deux fois par semaine, nager si cela vous est possible ou tout autre chose sollicitant un minimum l'activité cardio respiratoire. Evidemment, poursuivez régulièrement votre pratique de yoga si vous en avez une.

HEBERGEMENT

Le gîte Le jardin des Ecrins est un Ecogîte 3 épis plein de charme, qui nous accueille dans un site en pleine nature, aux portes du parc des Ecrins, à 13km de Briançon (http://www.lejardindesecrins.com). Le gîte est privatisé pour le stage.
Chambres de 2 ou 3 avec mezzanines, balcon et SDB avec douche à l'italienne.
1 chambre simple (supplément 160 €) sous réserve de disponibilité.
Possibilité de rester une nuit supplémentaire à la fin du séjour pour 25 € (départ 10h le 8 juillet au plus tard).

RESTAURATION

Pour le plaisir de vos papilles, un chef cuisinier sera à notre service toute la semaine pour nous concocter de délicieux repas à dominante végétarienne avec des légumes de son jardin, inspirés de la cuisine du monde !
Le midi il vous préparera des pique-niques variés et consistants, et le soir il vous surprendra avec sa cuisine aux inspirations asiatiques…
Il s'adaptera à vos restrictions alimentaires (à préciser sur le bulletin d'inscription).

INSCRIPTIONS ET TARIFS

√ Tarif

810 € / 760 € pour toute inscription avant le 10 mai, (moins 15€ pour les personnes déjà adhérentes à l'association Bodha Yoga) +160 € en chambre simple (une chambre disponible).
Petits budgets : nous contacter.

√ S'inscrire et régler (détails sur bulletin d'inscription)

200€ d'acompte, lors de votre inscription pour réserver votre place, accompagnés de votre **bulletin d'inscription et bulletin d'adhésion,** à renvoyer par mail ou par la poste. Payable par chèque, virement (demander un RIB) ou en ligne. Le reste sera réglé à votre arrivée.

NB : Groupe limité à 12 personnes pour garantir une attention à chacun.

√ Inclus

- Hébergement, en pension complète, gîte privatisé, draps
- Accès à la piscine et la salle de yoga
- Cours de Yoga et randonnées accompagnées avec des professionnels diplômés
- Boissons chaudes à volonté
- 15€ d'adhésion à l'association Bodha Yoga

√ Non inclus

- Transports jusqu'aux lieux de départ des randonnées
- Les boissons alcoolisées
- Les repas de la journée libre
- Supplément chambre simple : 160€
- La nuit supplémentaire si vous souhaitez partir samedi 8 juillet : 25€

VENIR AU STAGE

√ Voiture

Sur la route du hameau de Bouchier, sur la commune de Saint-Martin-de-Queyrières (05120), à 10 min de Briançon.
Pensez à covoiturer ! Nous vous mettrons en relation en temps voulu si vous le souhaitez.

√ Train

Gare SNCF de Briançon ou de l'Argentière-La-Bessée, nous organiserons un transport jusqu'au gîte selon les arrivées de chacun.

PROGRAMME DETAILLE A TITRE INDICATIF

Du samedi 1 au vendredi 7 Juillet 2017 en pension complète (7 jours / 6 nuits)

Le programme est susceptible de changer en fonction de l'énergie du groupe et des conditions météo.

J1 : Arrivée
15h-18h Accueil et installation au gîte.
19h petite séance de yoga pour se détendre du trajet
20h présentation du séjour puis dîner

J2 : yoga et randonnée santé
7h30 yoga
8h30 petit déjeuner
9h30 départ randonnée
19h yoga relax
20h dîner

J3 : yoga et randonnée plantes
7h30 yoga
8h30 petit déjeuner
9h30 départ randonnée
19h yoga relax
20h dîner

J4 : Journée libre
8h yoga
9h petit déjeuner
Journée libre - Italie, canyoning, via ferrata, bains thermaux... vous pourrez compter sur les personnes nous accueillant pour vous conseiller.
Pique-nique en option (à demander la veille), sup 10€
Dîner froid en option (à demander la veille), à consommer au gîte ou à emporter, sup 12€.

J5 : Grande randonnée
8h petit déjeuner
9h départ grande randonnée
19h yoga relax
20h dîner

J6 : Journée pleine conscience
8h petit déjeuner
9h départ pour une journée "slow" pour se relier avec les éléments à travers une marche douce en nature avec des pauses pour pratiquer yoga, méditation…
20h dîner
Nuit Sortie nocturne, ciel et nature dans la nuit

J7 : Clôture du séjour
8h30 yoga
9h30 Petit déjeuner
11h ballade, cercle de fermeture et dernier repas partagé en nature
15h départs



LISTE INDICATIVE DE MATERIEL ET EFFETS PRECONISES SEJOUR

Le sac à dos : 25 à 30 l. doublé à l'intérieur d'un sac poubelle de la grandeur du sac. Pas de sac plus petits car ils n'ont pas des bretelles adaptées à un portage (même léger) de randonnée à la journée en montagne.

Sur vous pour marcher :

- √ chaussures de marche à tiges montantes et semelles vibram. Les baskets à semelles plates ne sont pas suffisantes. Pensez à les cirer ou les imperméabiliser avant de partir
- √ pantalon de toile ample coton léger ou bermuda, short. NB : si vous marchez en short ou bermuda, vous devez impérativement avoir un pantalon long dans le fond de votre sac à dos en cas de venue rapide du mauvais temps et du froid même en plein été !
- √ T-shirt coton ou sous vêtements techniques (genre Odlo).

Contenu du sac à dos pour la journée :

- √ 2 sweats en tissu polaire léger (il en existe qui pèsent 200g, environ 25 € en magasin de sport) ou à défaut un pull de lainage fin + un sous - pull (thermolactyl, odlo, damart, ice-breaker) ou à défaut deux pulls de lainage fin. (de la vraie laine de mouton et pas du synthétique ! Il est préférable d'avoir deux vêtements fins « empilables » l'un sur l'autre qu'une grosse veste épaisse, lourde et souvent trop chaude. Et si vous êtes frileux : une petite veste en duvet légère. Il en existe qui pèsent moins de 300g
- √ une cape de pluie légère. Facultatif : un sur-pantalon léger étanche.
- √ une veste coupe - vent : K-way ample (ne remplace pas la cape de pluie) ou veste en matière respirante (gore tex)
- √ un foulard+ un bonnet et des gants fins. Chapeau de soleil, verres solaires filtrants et crème solaires.
- √ lunettes de vue de rechange.
- √ couteau+cuillère + boite plastique hermétique (facultatif) + gourde d'un litre au moins.
- √ Médicaments personnels, élastoplaste et double peau pour les ampoules.
- √ Une petite fiole de votre boisson préférée ou un échantillon de votre spécialité locale, histoire de partager ce qui est bon !

Tenue pour le soir : La décontraction est de rigueur même dans les hôtels, nous sommes en montagne ! Pensez au confort, un peu douillet et chaud. Vêtements de rechange, pantoufles, « crocks » ou mules pour reposer les pieds. Maillot de bain pour la piscine.

Pour le yoga : une tenue souple et pratique, votre tapis personnel si vous en avez un, sinon il vous sera fourni, un plaid ou une grande écharpe couvrant les épaules et le bas des reins, un coussin de méditation si besoin.

L'encadrement fournit : sa bonne humeur, cartes, boussole, matériel technique, pharmacie de base.

Bulletin d'inscription stage ressourcement Yoga-Randonnée
Massif des Ecrins
Du 1 au 7 juillet 2017 en pension complète

A envoyer à **Association Bodha Yoga, 3 rue Saint Denis, 34820 Assas**
ou par mail à maibodhayoga@gmail.com
Renseignements : 06 26 16 15 43

Inscription au stage

Nom, Prénom……..……Age……..……...…
Mail……..……
Adresse……..……
……..
Tél fixe et mobile……...……
Informations particulières sur votre état de santé……
……...……..……

Hébergement

☐ Je souhaite une chambre individuelle, dans la limite des places disponibles, Supplément de 160€

Restauration

Allergies et restrictions alimentaires……..……
……...……...……...……
……...……...……
Personne à prévenir en cas de problème
Nom, Prénom……..……tél……..……

Règlement

Tarif du stage :
760 € pour toute inscription avant le 10 mai / **810 €** à partir du 10 mai : yoga, randonnées, pension complète incluant l'adhésion à l'association Bodha Yoga* (moins **15 €** d'adhésion pour les adhérents), **+160€** pour chambre individuelle (nous contacter pour connaître les disponibilités). Petits budgets : nous contacter.
Je règle :
1) 200 euros d'arrhes par (au choix) :
☐ **chèque** en même temps que l'inscription (le chèque ne sera pas encaissé avant le stage) à l'ordre de **Association Bodha Yoga,**
☐ **virement** (demander un RIB),
☐ **En ligne**
2) J'envoie le **bulletin d'inscription + bulletin d'adhésion** par courrier ou par mail (scanné).
3) Je règle le complément dès de mon arrivée au stage (**chèques vacances acceptés**). Je prévois **3 paiements séparés** pour 1. le gîte et la restauration : 410€, 2. l'accompagnateur randonnées : 200€, 3. l'enseignement de yoga : 200€ (sur la base de 810€).

Annulation :
Vous annulez jusqu'au 31 mai : 100€ retenus, pas de remboursement au-delà du 31 mai.
Nous nous réservons le droit d'annuler le stage si le nombre d'inscrits est insuffisant, merci pour votre compréhension. Dans ce cas vous serez remboursés en intégralité.

Assurance

☐ J'atteste être en possession d'un responsabilité civile en cours de validité au moment du stage (merci de fournir une attestation).
En cas d'accident, les adhérents sont couverts par l'assurance de l'association Bodha Yoga, attestation fournie sur demande.

***Stage réservé aux membres de l'association Bodha Yoga – Adhésion 15€**

Date et signature :

Bulletin d'adhésion Association Bodha Yoga

Renseignements

Nom, Prénom……Age…….....

Mail……..

Adresse……...……
……
……

Tél fixe et mobile……..

Profession……..

Avez-vous déjà pratiqué le Yoga ? Si oui, pouvez-vous décrire votre pratique ?

Avez-vous des problèmes à signaler (pathologies, douleurs) ?

Date et signature :

Décharge de responsabilité de l'association Bodha Yoga :

Il est toujours préférable de consulter votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice physique.
Nous sommes qualifiés pour vous guider dans votre pratique de yoga mais assurez-vous de toujours bien suivre les instructions du professeur. En tant qu'élève de yoga, vous demeurez entièrement responsable de votre pratique, de votre sécurité et de votre bien-être. La responsabilité de prendre une posture ou non, de la garder ou d'en sortir, vous revient.
En signant ce formulaire, vous dégagez l'Association Bodha Yoga de toute responsabilité pour les cours de l'année 2016-2017. Si votre condition physique venait à changer au cours de la session ou dans le cadre d'un renouvellement d'abonnement, il vous appartiendra d'en avertir le professeur.

Date et signature précédées de la mention « lu et approuvé » :