



## YOGA POUR TOUS

22 rue du Fief Prieur  
85270 Saint Hilaire de Riez  
Mobile : 06.88.19.04.87  
yoga-pour-tous@orange.fr  
www.yoga-pour-tous.fr

### **Stage randonnée et yoga à Saint Jorioz du dimanche 25 août au vendredi 30 août 2024**

L'association Yoga-Pour-Tous propose une semaine de dépaysement total dans un site exceptionnel, séjour composé d'un subtil mélange de détente, d'activité sportive et de bien-être. Dans les eaux les plus pures d'Europe du lac d'Annecy, se reflètent les sites : la vieille ville, la Tournette, les Dents de Lanfon ou encore le mont Veyrier.

1. Le stage se déroule sur la rive ouest du lac d'Annecy, à 400m du lac, 10 km d'Annecy et son Parc naturel régional du massif des Bauges.
2. Les activités, la marche nordique font travailler harmonieusement le haut et le bas du corps, sans traumatisme et complétées par le yoga apporte forme et équilibre.

« Le yoga et la marche sont très complémentaires dans une approche respectueuse de notre corps, de l'esprit et de l'environnement » Votre coach Odile Moreau

Plus de vingt ans de professorat de yoga (Ecole Française de Yoga, lignée Nil Hahoutoff, Hatha Yoga), membre de la Fédération Nationale des Enseignants du yoga  
Entraîneur fédéral de marche nordique de la Fédération Française de la Randonnée (FFR) et de la FFA, après plusieurs années de course de fond et demi-fond.

**A qui s'adresse le stage :** à tous les yogis, peu importe le niveau ou la lignée.

A tous les marcheurs avec ou sans bâton, **intermédiaires ou confirmés**, qui ont l'habitude de marcher régulièrement.

Merci de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche ou votre licence.

**Hébergement et restauration :** pension complète au Village Vacances « Le Pré du Lac ».

Logement prévu en chambres avec 2 lits simples, salle d'eau et WC dans chaque chambre.

Les draps, le linge de toilette sont fournis.

Accès au bassin balnéo, Sauna, Hammam et possibilité de faire des modelages.

Pour le déroulement de la semaine, voir le synoptique ci-joint.

**Accès à Saint Jorioz :** Par votre propre moyen, de Saint Hilaire de Riez, nous louerons un minibus de 9 personnes si suffisamment de personnes.

## Ce que vous devez avoir avec vous

- Tapis de sol, petite couverture, coussin et la fouta moins lourde et moins grosse pour le sac à dos.
- Vêtements confortables pour le yoga et la marche, pour le froid, le chaud, la pluie, lunettes de soleil, casquette, crème solaire, lampe de poche.
- Un petit sac à dos pour la journée, ni trop lourd ni trop grand ou trop petit, de préférence avec une ceinture ventrale, gourde ou petite bouteille d'eau, des fruits secs, pâtes de fruits, etc...
- Serviette de bain et maillot de bain, nous serons à 400m du lac.
- Pensez à votre boîte hermétique pour votre pique-nique.

Merci à Odyssée Sport – 93 boulevard du Maréchal Leclerc – 85010 La Roche sur Yon – Immatriculation ATOUT France n° IM022100005, pour la gestion de l'hébergement, et les assurances.

**Tarif pour ce stage : 670€, ne comprend pas les transports.**

**Comprenant l'hébergement, les repas, les activités yoga et randonnée.**

**Les assurances annulation, assistance et rapatriement.**

**Limité aux 18 premières inscriptions.**

**Ce prix ne comprend pas les dépenses personnelles, visites, etc....**

### **Programme quotidien, type selon la météo :**

Méditation - assise silencieuse

Petit déjeuner - yoga à l'extérieur et randonnée

Pique-nique – Randonnée et yoga à l'extérieur

Diner et soirée d'échange et de partage



---

### **Bon de pré-inscription à retourner à Yoga Pour Tous.**

Nom et Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Téléphone portable : .....

Adresse mail : .....

Allergie – régime particulier : .....

Acompte de 30% soit 201€ à joindre au bulletin d'inscription.

Solde 15 jours avant le départ.