

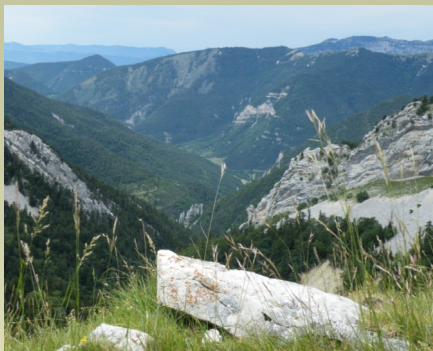
YOGA ET RANDO

Deux passionnées pour vous faire partager leur univers

Du dimanche 22 au samedi 28 juillet 2012

Maryvonne Lascombes enseigne le Vinyasa Yoga -dynamique- en Pays d'Aix-en-Provence.

Le matin, éveil du corps en douceur, travail sur les articulations, puis dynamisme et énergie. En fin d'après-midi, pratique en salle ou en plein air pour un contact plus profond avec la nature.



Pourquoi ce stage ? Pour prendre le temps de laisser respirer votre corps... et votre esprit !

Ce stage va vous donner, jour après jour, les moyens de dénouer vos tensions, de revitaliser votre organisme et de profiter pleinement de votre été, dans un environnement propice à une pause bien méritée.

Dominique Allès, accompagnatrice en montagne, spécialiste de la région, nous guidera sur les sentiers des massifs du Vercors, Haut Diois, Dévoluy. Détente et convivialité.

La végétation en cette saison est magnifique, n'oubliez pas vos appareils photo.

Accueil le **dimanche 22 vers 18 heures**; fin du séjour le samedi suivant après le repas de midi.

Hébergement en chambres de 2 à 4 personnes.

Le prix de 602 € inclus l'hébergement, les repas, les cours de yoga et les accompagnements rando.

Accessible à tous, débutants bienvenus.

Petit groupe pour un suivi personnalisé et de qualité.



Renseignements auprès de
Maryvonne LASCOMBES de JYOTI YOGI
au **06.18.85.39.11**
www.jyoti-yogi-13.com

