

DATES LIEU CONDITIONS

Stage de yoga et cheval

Dates : du vendredi 16 juin au dimanche 18 juin 2023

Lieu : à Eourres (Hautes- Alpes)

Tarif : 380€

(Randonnée à cheval, Yoga et camping en pension complète)

Randonnée itinérante au départ d'Eourres

Hébergement : camping et bivouac en tente de 2 personnes

Stage accessible à tous, confirmés et débutants, les pratiques équestres et de yoga étant adaptées aux possibilités de chacun.

Gare SNCF : gares TGV d'Avignon ou d'Aix-en-Provence ; TER vers Carpentras ou Sisteron où il y a une liaison en taxi Transdrôme jusqu'à Lachau (7Km d'Eourres).

En voiture : RN 75 jusqu'à Laragne Montéglin suivre Barret sur Méouge, les gorges de la Méouge puis Eourres.

Site d'Eourres : www.eourres.fr

Nombre de place limité à 8 personnes, composez votre groupe !

Intervenants :

Nathalia Cosyns : Professeur de Yoga

harmonieparleyoga.wix.com/saintmaur

Olivier Fritsch : Accompagnateur de tourisme équestre

meoujo-randocheval.com

Renseignements et inscriptions :

Nathalia : 06 52 03 94 91 harmonieparleyoga@gmail.com

Stage de YOGA et cheval

Se relier à Soi, à la nature et au cheval

16-18 juin 2023 à Eourres (Hautes-Alpes)



avec **Nathalia Cosyns** Professeur de Yoga
et **Olivier Fritsch** accompagnateur équestre

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de yoga et cheval

Nom : Prénom :

Adresse : Rue

Code Postal : Ville :

Tél portable : e-mail :

Date de naissance :

Pratique de yoga depuis :

Pratique équestre depuis :

○ *Je souhaite partager ma tente avec :*

Je règle l'acompte de 140€ par virement à Harmonie par le yoga :

IBAN : FR76 3006 6108 6600 0201 3760 193

Banque : CIC La Varenne St Maur des Fossés 94100

Remboursable seulement en cas de restrictions gouvernementales

Date :

Signature :

A remplir et renvoyer par mail à Nathalia :

harmonieparleyoga@gmail.com

Stage de yoga et cheval

Besoin de vous resourcer ?

Profitez de cette parenthèse en pleine nature pour vous relier à Soi et au cheval. Nous vous proposons une randonnée itinérante à cheval et des pratiques de Yoga dans les paysages grandioses des Baronnie de Haute Provence.

Nathalia vous invite à vous relier à votre nature profonde dans la pratique du Yoga et de la Méditation, véritable voyage intérieur en connexion avec la nature.

Olivier vous propose de vous connecter aux chevaux à travers le langage corporel, à l'écoute de Soi et du cheval. Il vous fera découvrir la randonnée à cheval, le bivouac et vous concoctera de bons petits plats végétariens à base des produits locaux, bio et de saison.

Ce stage s'adapte à tous, cavalier débutant ou confirmé, pratiquant de yoga régulier ou débutant, les pratiques s'adapteront à chacun.

Programme : Pratique matinale de yoga pour vous dynamiser avant le petit déjeuner, randonnée à cheval dans la joie et la bonne humeur, pratique de yoga relaxante, Pranayama et Méditation avant de dîner au bivouac.

Intervenants :

Nathalia Cosyns enseigne le Yoga dans la tradition du grand maître indien Krishnamacharya à l'association *Harmonie par le yoga* qu'elle a créé en 2013. Nathalia vit à Eourres, village écologique depuis 2019.

Olivier Fritsch : Accompagnateur de tourisme équestre à Eourres où il élève un troupeau de chevaux en pleine nature. Son travail est basé sur la communication, la confiance et la sécurité pour développer une relation harmonieuse entre le cavalier et le cheval.