

## DATES LIEU CONDITIONS

### Stage de yoga, connexion à la nature et au cheval

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

**Dates** : du mercredi 13 au dimanche 17 juillet 2022

**Lieu** : à Eourres près de Sisteron (Hautes- Alpes)

**Tarif** : 180€ pour le Yoga + 320€ pension complète et cheval

**Hébergement** : camping et bivouac en tente de 2 personnes

**Début de stage** : mercredi à partir de 17h

**Fin de stage** : dimanche à 14h

**Gare SNCF** : Laragne Montéglin, Veynes Devoluy ou Sisteron + taxidrôme Réservations service Transdrôme : 04.28.61.26.26 minimum 24h à l'avance. Le dimanche, contacter Taxis Simard Roger : 04 92 65 12 10

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

**Site d'Eourres** : [www.eourres.fr](http://www.eourres.fr)

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

#### Intervenants :

**Nathalia Cosyns Borga** : Professeur de Yoga

[harmonieparleyoga.wix.com/saintmaur](http://harmonieparleyoga.wix.com/saintmaur)

**Olivier Fritsch** : Accompagnateur de tourisme équestre

[meoujo-randocheval.com](http://meoujo-randocheval.com)

#### Renseignements et inscriptions :

**Nathalia** : 06 52 03 94 91 [harmonieparleyoga@gmail.com](mailto:harmonieparleyoga@gmail.com)

## Stage de YOGA et cheval

### Connexion à Soi, à la nature et au cheval

**13 au 17 juillet 2022 à Eourres (Hautes-Alpes)**



avec **Nathalia Cosyns Borga** Professeur de Yoga

et **Olivier Fritsch** accompagnateur équestre

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## Stage de yoga, connexion à la nature et au cheval

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : ..... Rue .....

Code Postal : .....Ville : .....

Tél port : .....e-mail : .....

Date de naissance : .....

Pratique de yoga .....depuis : .....

Pratique équestre .....depuis : .....

○ *Je souhaite partager ma tente avec :* .....

**Je règle l'acompte de 180€ par virement** à Harmonie par le yoga :

IBAN : FR76 3006 6108 6600 0201 3760 193 - BIC : CMCIFRPP

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](mailto:harmonieparleyoga@gmail.com)

## Stage de yoga, connexion à la nature et au cheval

Une parenthèse de 5 jours pour se relier à "Soi m'aime" et aux chevaux en pleine nature, à Eourres petit village écologique dans les montagnes sauvages des Hautes-Alpes. Yoga, initiation à la communication animale, randonnées à cheval dans les Baronnie, camping et bivouac en pleine nature.

**Lors des séances quotidiennes de yoga, Nathalia vous invite à vous relier à votre nature profonde** dans les postures, l'attention au souffle et la Méditation, véritable voyage vers la paix intérieure.

**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, préparation et communication et randonnées à cheval, pratique de yoga pour vous relaxer, Pranayama et Méditation avant de dîner au bivouac.

### Intervenants :

**Nathalia Cosyns Borga** enseigne le Hatha-Yoga dans la tradition du grand maître indien Krishnamacharya à l'association *Harmonie par le yoga* qu'elle a créé en 2013. Elle vit à Eourres depuis 2019 où elle s'investit dans des initiatives collectives dans le respect de l'humain et de l'environnement.

**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.