

DATES, LIEU, CONDITIONS

Stage de yoga et randonnée

Dates : du 03 au 06 juin 2022

Lieu : aux Damias, à Eourres près de Sisteron (Hautes- Alpes)

Tarif :

- Pratiques de yoga, randonnées, location de la salle : 180€

- Hébergement en pension complète :

- 240€ en chambre partagée (de 2 à 3 personnes)

chambre seule (en fonction des disponibilités + supplément)

Début de stage : vendredi 03/06 à partir de 17h

Fin de stage : lundi 06/06 à 14h

Stage accessible à tous en bonne condition physique

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, Eourres puis continuer tout
droit jusqu'au Hameau des Damias. **Pensez au co-voiturage !**

Site des Damias : www.lesdamias.com

Site d'Eourres : www.eourres.fr

Intervenante : Nathalia Cosyns Borga, Professeur de Yoga

Site : harmonieparleyoga.wix.com/saintmaur

Renseignements et inscriptions :

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

Stage de YOGA et randonnée

« Equilibre et paix intérieure »

Du 03 au 06 juin 2022

Aux Damias, Eourres (Hautes Alpes)



avec Nathalia Cosyns Borga

Professeur de Yoga à Harmonie par le Yoga

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de yoga et randonnée

Nom :Prénom :

Adresse : Rue

Code Postal :Ville :

Tél port :e-mail :

Date de naissance :

Pratique de yogadepuis :

Pratique la marche régulière :

Je souhaite partager ma chambre 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

Stage de yoga et randonnée

Profitez de 4 jours pour vous ressourcer, pratiquer le Yoga et la randonnée en moyenne montagne dans les paysages grandioses des Baronnie de Haute Provence.

Comment retrouver l'équilibre et la stabilité intérieure à laquelle nous invite le Yoga ? Nathalia vous guidera dans un voyage intérieur, par l'attention au corps et au souffle dans les postures vers la Méditation.

Lové au fond d'une vallée verdoyante, le Hameau des Damias vous accueille dans la convivialité et vous réglera par une cuisine végétarienne avec les légumes du jardin, bio et de saison.

Les randonnées autour d'Eourres vous séduiront par les paysages aux accents à la fois alpins et méditerranéens. Temps de Méditation silencieuse, de marche méditative en pleine conscience et de connexion à la nature. 2 randonnées de 2h30 à 3h30 avec un dénivelé de 300 à 500m.

Ce stage s'adresse à tous, en bonne condition physique, pratiquant de yoga débutant ou régulier, marcheur.

Programme : Pratique de Yoga pour se dynamiser le matin ; départ en randonnée (pique-nique) ; temps libre et de détente au retour ; séance de Yoga avant le diner, relaxations profondes au son des bols tibétains.

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