

Marcher



... Un chemin vers soi

Séjour yoga randonnée été 2016

Vallée de la Durance – Gîte de St Alban

Situé au dessus de la vallée, plein sud, entre le lac de Serre Ponçon et le Queyras, ce hameau de montagne tranquille nous accueillera pour une semaine.

Les randonnées se feront au départ du gîte, dans le proche Queyras, ou encore au dessus du lac de Savines.

Dates Du dimanche 3 au samedi 9 juillet

Programme indicatif

Dimanche : 17h Accueil – Présentation – Pratique de yoga*

Lundi : Sortie de mise en jambe dans le vallon du Couleau

Mardi : Forêt de Boscodon

Mercredi : Vallon du Rabioux, aux portes du parc national des Ecrins

Jedi : Crêtes de Vars ou Ceillac

Vendredi : Vers la Tête de Clotinaille

Samedi : pratique de yoga - Fin du stage vers 10 h

*Les pratiques corporelles se feront le matin et en soirée, et en extérieur selon possibilités

Difficulté Randonnées de 3 à 5 heures

Encadrement Un guide de haute montagne / un professeur de yoga

Hébergement Gîte de séjour tout confort de St Alban

Équipement personnel conseillé

Pour les randonnées :

- Veste (polaire et coupe vent), chaussettes et pantalon pour marcher
- Chaussures de marche et bâtons
- Pour la journée : sac à dos + gourde + barres céréales / fruits secs
- Protections solaires (chapeau / crème / lunettes)
- Vêtement de pluie

Pour les pratiques corporelles : tenues amples et confortables

Tarif

Frais d'encadrement : 330 €

Frais de séjour : 320 € (du dimanche soir au samedi matin)

Accueil Le dimanche à partir de 17h à St Alban

Fin du séjour Le samedi, St Alban – 10h

Nous rejoindre Accès routier ou Gare SNCF à Montdauphin
(Nous pouvons vous prendre à la gare)

Bulletin d'inscription

Renvoyer le bulletin ci-après à :

**Elisabeth PAUL – Route de Pierrefeu – St Blaise
05100 BRIANCON**

Nous demandons lors de l'inscription un chèque d'arrhes de 100€
libellé à l'ordre de Élisabeth PAUL

Nous contacter Joël et Elisabeth PAUL **04 92 20 28 58 - 06 48 22 00 53**

joel.paul@orange.fr

Stage

Du au

Nom

Prénom

Date de naissance

Adresse

.....

Profession.....

Mail..... Tél.....

Date d'arrivée

En train

En voiture

Signature