

Séjour Randonnée Yoga

du jeudi 30 avril au dimanche 3 mai 2020

Vallée de l'Ubaye, gîte du Vivier

Le temps de quelques jours, initiez vous au plaisir et au bienfait de la pratique du Yoga en pleine nature, au coeur de l'une des dernières vallées sauvages des Alpes.

Vous séjournerez dans un lieu unique et calme en pleine montagne, voué au ressourcement, au bien-être et à la sérénité.

Chaque jour, nous alternerons séances de yoga et randonnée, à la découverte de la nature et de ses paysages somptueux.

La force des montagnes vous transmettra une énergie nouvelle et profonde afin de vous recharger complètement et vous reconnecter avec l'essentiel. Le yoga et la marche vous permettront de développer force, tonicité, flexibilité, confiance en soi, calme, ainsi un équilibre du corps.

Programme

Jeudi 30 avril

12h - 13h : arrivée sur les lieux, repas pique-nique à votre charge.

13h - 14h : installation, échanges...

14h - 18h : rando 1/2 journée à l'Aupillon. 2h30 de marche, 250m de dénivelé. Découverte du hameau d'altitude, tombé en ruine suite à un incendie. Nous aborderons le thème de « la vie d'autrefois en montagne ». L'exposition exceptionnelle du versant nous offre une vue imprenable sur la vallée de l'Ubaye.

18h - 18h30 : temps libre

18h30 - 19h30 : les bases du Yoga

20h - 21h : repas

Vendredi 1er mai

7h15: infusion

7h30 - 8h30 : yoga dynamique - réveil musculaire

8h30 - 9h30 : petit déjeuner

9h30 - 17h : rando journée au hameau de Cloche. 4/5 h de marche, 500 m de dénivelé. Départ du gîte sur le chemin forestier des Alaris. Nous rejoindrons le col et le hameau abandonné de Cloche où les dernières ruines abritent quelques bouquetins, en quête de chaleur et de salpêtre.

17h - 18h : temps libre

18h - 19h : yoga doux - étirements

20h - 21h : dîner

21h - 21h30 : méditation

Samedi 2 mai

7h15 : infusion

7h30 - 8h30 : yoga dynamique - réveil musculaire

8h30 - 9h30 : petit déjeuner

10h - 17h : rando journée dans le vallon perdu du Laverq. 5/6 heures de marche, 600m de dénivelé. Départ en douceur en fond de vallon suivi d'une montée progressive pour atteindre les tourbières et eaux tortueuses, véritables vestiges de la biodiversité.

17h - 18h : temps libre

18h - 19h : yoga doux - étirements

20h - 21h : dîner

21h - 21h30 : méditation

Dimanche 3 mai

7h15 : infusion

7h30 - 8h30 : yoga dynamique - réveil musculaire

8h30 - 9h30: petit déjeuner

9h30- 13h/14h : rando 1/2 journée au Super Sauze. 2/3 heures de marche, 300m de dénivelé. L'une des premières stations de sport d'hiver en France, nous causerons de l'évolution des métiers de montagne et d'autres petites histoires....

Fin du stage vers 16h.

Le programme peut changer en fonction de l'enneigement et de la météo.

Description des cours de Yoga

Le Yoga doux pratiqué le soir est un Yin Yoga :

Le Yin, s'adresse à tous sans exception et se rapproche d'un yoga thérapeutique. C'est une pratique complète du corps et de l'esprit. Les postures d'une durée plus ou moins longue permettent de travailler sur les tissus profonds (comme les tissus conjonctifs, fascias, tendons, ligaments, os, cartilages, articulations...).

Le Yin yoga permet d'améliorer la flexibilité globale du corps, ainsi que la santé des articulations, des os et la tonicité des organes, de renforcer les tissus conjonctifs, de relâcher les tensions logées dans les tissus. Il maintient la souplesse de la colonne vertébrale, améliore l'alignement postural et prévient les maux de dos et les blessures.

Il aide contre le stress et l'anxiété et permet de se reconnecter avec soi-même et d'atteindre une relaxation profonde. Les postures sont adaptées à chacun et les cours sont tous niveaux.

Le réveil musculaire pratiqué le matin est un Yoga Vinyasa :

Le Yoga Vinyasa est un yoga dynamique, libre et créatif.

Ouvert à tous types de personnes, le yoga n'est pas toujours statique, mais peut être rythmé, dynamique et intense.

Le moteur du mouvement est la respiration, on associe chaque mouvement à une respiration.

La pratique permet d'augmenter votre souplesse, votre concentration et votre équilibre. Elle tonifie la totalité de vos muscles et augmente votre cardio, détend les tensions de votre dos et de vos épaules. Elle permet également de prendre conscience de votre corps et de ralentir vos mouvements.

Cette pratique réduit votre anxiété, vous aide à gérer votre stress et aide à l'apaisement du mental et de l'état émotionnel. Ce qui développe votre bien être intérieur. Les postures sont adaptées à chacun et les cours sont tous niveaux.

Les bases du Yoga :

Le cours est sous forme d'ateliers et d'échanges.

Des ateliers essentiels pour tous les yogis qui souhaitent approfondir leur pratique en retournant aux basiques !

Retour sur toutes les postures qui constituent une partie essentielle de notre pratique : la planche, Chaturanga, Chien tête en haut, Chien tête en bas, Trikonasana (la posture du triangle), le guerrier II, le guerrier III, la pince et autres.

On décrit les bases et le bon alignement dans chaque posture afin de protéger vos muscles, vos articulations ou encore votre dos. Cet atelier permet de rentrer dans les détails des postures pour mieux les comprendre et mieux les exécuter sans se blesser, afin de suivre un cours en toute sérénité.

Tarifs

TARIFS : 465 € (le tarif baisse à partir de 5 personnes)

Les places sont limitées à 12 personnes.

Le tarif comprend :

- * Hébergement 3 nuits
- * Repas végétariens bio et locaux
- * 3 petits déjeuners
- * 3 pique-niques
- * 3 dîners
- * 4 randonnées encadrées par Jennifer, accompagnatrice en montagne.
- * 6 séances de yoga et 2 séances de méditation encadrées par Mélodie, professeur de yoga diplômée.

EXTRA : Possibilité de massages-bien-être, 60 € / heure