

*Respire, Ressource, Explore,*

*Recharge,*

*Relax....*

# Rando Yoga



**Haute Vallée de l'Ubaye, à  
Maljasset,  
gîte de la Cure, 2 nuitées  
en Piémont dont une en  
Bivouac Italien à 3000 M  
d'altitude.  
du 7 au 11 septembre .**



**Avec Jennifer,  
Accompagnatrice en  
Montagne et  
professeur de Yoga  
Vinyasa certifiée Yoga  
Alliance**



*Vallée de l'Ubaye  
Alpes du Sud*

# En quelques mots,...



**Un séjour de 5 jours autour du ressourcement en immersion profonde au coeur des Montagnes. Séjour inédit avec 2 nuitées à Maljasset, haut village de montagne, une nuitée à Chiappera, village de charme italien et 1 nuitée en bivouac, à 3 000 m d'altitude, la tête dans les étoiles. Je vous invite à ralentir avec douceur en vous connectant à la Nature, au corps et à l'esprit. Je vous accompagne dans le retour à Soi afin de nourrir et cultiver votre espace intérieur. Immergé dans une Nature Sauvage et plongé dans une atmosphère paisible, accédez à la pleine conscience et détendez vous dans l'instant présent. Le Yoga et la Randonnée sont deux activités complémentaires et harmonieuses.**

**Chaque matin, nous pratiquerons un Yoga Vinyasa, rééquilibrant et énergétique. Pendant la journée, je vous guiderai sur des chemins où la nature est exceptionnelle, riche d'histoire et de vie. Nous pratiquerons une séance de relaxation, d'étirements et de méditation en fin de journée, suite à un temps calme. Chaque séance dure 1 H/1H15. Les randonnées sont accessibles aux personnes en bonne santé physique.... Entre 500 et 1000 m de dénivelé par randonnée. Au programme, paysages de montagne, faune, flore, lacs d'altitudes, géologie, histoires de pays,...Mais surtout faire du lien entre la Nature et nos fonctionnements... Nous sommes Nature. Un petit bonus détente avec un sauna au retour des randos.**

**Sur ce séjour, réveillez vos sens pour mieux ressentir la magie du Yoga et de la Nature. Ainsi, déconnectez du stress et des surcharges mentales et physiques. Le calme, la sérénité, la nature, la marche et le yoga vous offriront un auto ressourcement permettant de vous recentrez, source d'équilibre, d'énergie, de stabilité, de force, de relâchement, et de bien d'autres effets bienfaisants ! A l'issue de ce séjour, vous retrouverez votre puissance intérieure et une vibration lumineuse !!!**





La montagne, les activités physiques et de plein air m'animent depuis mon plus jeune âge. Je suis heureuse de partager ma passion pour la Nature, le Corps, et l'Esprit à travers ces séjours AUTHENTIQUES autour de la Rando et du Yoga.

**Contact : Jennifer Camp**  
**06 95 21 86 66 / [jennypraloup@gmail.com](mailto:jennypraloup@gmail.com)**

**Accompagnatrice en montagne et professeure de yoga Vinyasa certifiée Yoga Alliance**

**Vous séjournerez au gîte de la Cure, à Maljasset, un village de Hautes Montagnes où règne la quiétude et la force des éléments.**

**Ici, le temps s'arrête et la magie opère.**

**Laissez vous guider dans une Nature Sauvage, à la découverte des plus beaux vestiges des temps glacières. Inédit sur ce séjour, une nuitée dans un village de Charme Italien , à Chiappera et une autre en refuge Italien d'altitude non gardé à 3000 M d'altitude . Déconnection totale garantie !!!  
Une atmosphère parfaite pour vous ressourcer...**



# Tarifs

**Pour ce séjour ( 8 pers Max) :**

**8 pratiques de Yoga Vinyasa,  
5 randonnées journée guidées  
4 jours en pension complète**

**665 €**

**Le séjour commence le dimanche matin et se termine le jeudi à 16h. 30% d'acompte est demandé à l'inscription du séjour et le solde à 1 mois du séjour. Une assurance annulation et rapatriement est proposée en option.**

**Elle coûte 4,6 % du séjour.**

**NAMASTE, Jennifer**

