

S É J O U R R A N D O & Y O G A **VALLÉE DE L'UBAYE**

du 9 au 12 Mai & du 4 au 7 Juillet 2024



L'harmonie de la
randonnée et du yoga
au coeur de la Nature
offre un moment de
reconnection avec
l'essentiel. Vous
retrouverez une
énergie corporelle et
mentale.



**RESPIRE,
EXPLORE,
RESSOURCE,
RECHARGE
RELAX**

**Accompagnatrice
en montagne et
professeure de
yoga**



**CONTACT : 06 95 21 86 66
JENNYPRALOUP@GMAIL.COM**



Programme, hébergement et tarifs

Je vous propose un rendez-vous avec vous même durant ce séjour de 3 jours 1/2 et 3 nuits. Le temps de plonger dans une immersion de votre ETRE au coeur du parc National du Mercantour où règne une Nature sauvage.

Dans cette atmosphère douce et paisible, vous relirez votre corps à votre esprit pour vivre un pur moment de reconnexion à l'essentiel, convoqué par l'union du Yoga et de la Randonnée qui 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. Chaque randonnée compte entre 500/700 m de dénivelé. Au programme, paysages de montagnes, faune, flore, lacs d'altitudes, géologie, histoires de pays, ...

Connectez vous à vos sens pour mieux ressentir la magie du Yoga et de la Nature. Ainsi, déconnecter 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 !!!



Vous séjournerez à l'Hôtel/Refuge de Bayasse, au coeur du Parc National du Mercantour qui est un site d'exception protégé, où la Nature s'épanouie ! Ce refuge est un havre de paix, isolé au fin fond du vallon du Bachelard. Solène, votre hôte est également prof de yoga. Elle vous accueillera dans une ambiance cosy dans un esprit montagne. Vous pouvez choisir une chambre particulière ou à partager à 2 ou 3. Benjamin, le cuisinier, vous préparera des petits plats végétariens. Une cuisine équilibrée, saine et fait maison !



A 7h30, nous commençons la journée par une séance de Yoga Vinyasa. Je vous ferai découvrir les dimensions subtiles de cette pratique. J'aime enseigner avec un thème à dérouler tout au long de la séance pour vous accompagner dans les ressentis du Yoga. Celui ci étant une pratique, une philosophie, un art, une méthode, son exploration est infinie !

Les thèmes pouvant être le souffle, le centre, l'essence du yoga, le karma yoga, l'instant présent, l'impermanence, l'alchimie, les énergies (bandas, mudras, chakras, hara,...), l'anatomie, le mouvement,.....

A 8H30, petit déjeuner

A 9H30, départ en randonnée. Je vous conduis au départ de la marche avec mon véhicule de tourisme.

16H/16/30, retour au refuge et temps calme.

18H, pratique relâchement, récupération musculaire et méditation

Pour ces séjours :

- 6 pratiques de Yoga Vinyasa
- 3 randonnées journée guidées et 1 en demi journée
- 3 jours en pension complète

MAI :

- en chambre particulière 565 €
- en chambre simple (2/3 pers) 495€

JUILLET :

- en chambre particulière 580€
- en chambre simple (2/3 pers) 510€

Le séjour commence le jeudi à 14h et se termine le dimanche 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