



YOGA DU SON, YOGA DE LA MARCHÉ

Massif du Vercors

6 jours, 5 nuits

APPROFONDISSEZ LA MEDITATION

Offrez-vous une pause ressourçante lors de ce stage de 6 jours, ouvert à toute personne déjà familiarisée avec la méditation -dans la limite de 15 participants.

Contactez votre profondeur en relation avec la nature, dans le cadre exceptionnel du massif du Vercors diois.

DATES ET LIEU

- **Du vendredi 4 septembre 10h au mercredi 9 septembre 17h**
Il est possible de participer aux 3 premières journées, du 4 au 6 septembre
- **Gite La Sauvagine** : 34 rue du Jocou, Hameau de Grimone, 26410 Glandage
04 75 21 10 06 - lasauvagine-grimone@orange.fr

TARIFS

Frais pédagogiques

Inscription avant le 4 mai 2020 : **440 €**
Inscription après le 4 mai 2020 : 480 €
Stage 3 jours : 240€

Hébergement et repas

Pension complète :
348 € pour les 6 jours
Stage 3 jours : 150 €

Nous souhaitons que l'argent ne soit pas un frein. Suivant votre situation financière, n'hésitez pas à nous contacter pour trouver ensemble une formule qui réponde aux besoins de chacun.

VOS ENCADRANTS



Pierre Pascal BARON, formateur et professeur de Yoga du Son, agréé par la FNYS

« Grâce au Yoga du Son, j'ai rencontré ma profondeur, tranquille et joyeuse. Aujourd'hui, j'aime transmettre la joie de cette rencontre avec cette partie de soi. »

Christophe FOUCRIER, accompagnateur en montagne, formé depuis à l'Art de Marcher® avec Daniel Zanin et professeur de Viniyoga (ETY de Claude MARECHAL).



« J'ai pris conscience il y a quelques années que nous pouvons voyager toute notre vie, sans jamais faire un pas vers soi. »

Nous serons heureux d'assurer la dynamique et la cohésion du groupe, de vous communiquer notre enthousiasme pour nos pratiques de Yoga du Son et de Yoga de la marche. Nous nous engageons à être disponibles et à votre écoute tout au long du stage.

LE PROGRAMME

Programme détaillé

Vendredi 4 septembre	10h 16h	Pratique de Yoga et d'auto-massages Yoga du Son : Méditer avec les Sons
Samedi 5 septembre	9h 16h	Yoga de la marche : La respiration dans la marche Yoga du Son : Ouvrir sa voix
Dimanche 6 septembre	9h 16h	Yoga de la marche : La pose du pied sur le sol Yoga du Son : Voix et respiration
Lundi 7 septembre	9h 18h	Yoga de la marche : Marche en montagne Yoga du Son : Chants
Mardi 8 septembre	9h 16h	Yoga de la marche : L'enracinement dans la Terre Yoga du Son : l'Ouverture du Cœur
Mercredi 9 septembre	9h 15h 17h	Yoga de la marche : Marche consciente Yoga du Son : Chants Fin du stage

Les temps effectifs de marche sont de 2h30, pour une longueur de 4km et ± 200 m de dénivelés.

Journée type

Matin

- 7h : Réveil musculaire et articulaire (optionnel)
- 8h : Petit-Déjeuner
- 9h : Yoga de la marche

Après-midi

- 13h : Déjeuner
- 16h : Yoga du Son
- 19h30 : Dîner

INSCRIPTION

Quand réserver ?

De toute façon, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte. Dans tous les cas, votre acompte n'est débité que lorsque le stage est assuré (un stage est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé).

Comment réserver ?

Réservation par courrier, en utilisant le bulletin d'inscription qui figure en dernière page de ce document.

L'inscription est effective dès que nous recevons votre formulaire d'inscription en ligne ou votre bulletin d'inscription signé, accompagné d'un acompte de 130€.

Accusé de réception et confirmation

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception par email.

Lorsque le stage est assuré, nous vous adressons votre confirmation définitive.

ANNULATION

De notre part :

Nous nous réservons le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive 21 jours avant le départ. Si le stage est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons d'autres dates. Si aucune ne vous convient, nous vous retournons votre acompte.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant ou pour raison médicale ou familiale justifiée), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants :

- Avant le 15 juin : pas de frais d'annulation
- Entre le 15 juin et le 15 juillet : 50% de l'acompte
- Après le 15 juillet : la totalité de l'acompte

MATERIEL A PREVOIR

Pour le premier repas en commun et en plus des préparations de nos hôtes, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer le stage par des échanges culturels et culinaires fructueux 😊

Pour le Yoga du Son

Prévoyez une tenue ample et confortable, des chaussettes, si possible un tapis et un support pour l'assise (coussin, zafu ou banc).

Merci de nous prévenir si vous avez besoin que nous fournissions un tapis et/ou un zafu.

Pour la marche

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un t-shirt à manches courtes en coton peut suffire. C'est encore mieux s'il est respirant : en matière synthétique ou en laine mérinos, ce qui est l'idéal en termes de confort, de régulation de la chaleur et du traitement des odeurs.
- une veste chaude de type polaire.
- une veste coupe-vent et imperméable pour la pluie. Lorsqu'il pleut, le plus confortable est encore le parapluie ! Glissez-le dans votre sac !

La liste idéale (à adapter suivant vos habitudes)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 ou 2 T-shirts manches courtes
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable
- 1 parapluie
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda
- 1 à 2 paires de chaussettes de marche. Privilégiez la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules
- 1 paire de chaussures de randonnée SOUPLE, à tige basse ou montante. Si vous avez des chevilles fragiles, privilégiez les tiges montantes. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- 1 petit sac à dos de 20 à 30 L à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 gourde (de 1 à 1,5 litre minimum)
- Crème solaire
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- Des sous-vêtements
- Nécessaire de toilette + serviette de toilette
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir
- Appareil-photo (facultatif)

ACCES

Accès train : Gare de Lus la Croix Haute (à 10km de Grimone)

Accès voiture : [Gîte La Sauvagine](#) : 34 rue du jocou, Hameau de Grimone, 26410 Glandage

Vous pouvez garer votre véhicule sur le parking du Gîte

TRANSFERTS INTERNES

Si vous venez en voiture, pour les quelques séances de marche où cela sera nécessaire, nous vous demanderons de bien vouloir utiliser votre véhicule.

Hébergement et repas

Hébergement au Gîte La Sauvagine, en chambre de 2 à 3 personnes.

Les lits sont équipés de draps, d'oreillers, de housses et de couettes. Prévoyez simplement votre nécessaire de toilette dont une serviette.

Tous les repas sont inclus dans la pension complète. Les plats sont préparés soigneusement par nos hôtes à partir de produits 100% bios. Les repas sont variés et contribuent à un moment de convivialité partagée.

Si vous avez un régime particulier (végétarien, sans laitage, sans gluten ou autre), merci de le mentionner dans la fiche d'inscription -en dernière page de ce document.

Le repas de midi sera pris sur place, ou dans la nature (randonnée plus longue le lundi 7 septembre).

Si vous souhaitez arriver plus tôt ou bien prolonger votre séjour après le stage, merci de contacter le Gîte La Sauvagine au 04.75.21.10.06 ou à lasauvagine-grimone@orange.fr.

Le tarif de la nuitée supplémentaire en demi-pension pour les arrivées avant ou les départs après le stage est de 49.50 €.

Bulletin à renvoyer à :
Association Mantra Yoga et Arts de la Voix
7 La bluterie
44680 Sainte Pazanne



www.yogasonmeditation.com

Stage de Yoga du Son & Yoga de la Marche

Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage **du 4 au 9 septembre 2020 au Gîte La Sauvagine**.
Je remplis la présente fiche d'inscription et je joins un chèque d'arrhes de 130 euros, à l'ordre de « AMY » (Association Mantra Yoga).
Le solde de l'inscription sera à régler sur place le premier jour du stage.

Nom	
Prénom	
Adresse	
Code Postal	
Ville	
Tél portable	
Adresse mail	

Hébergement/restauration

La pension complète devra être réglée directement au centre à votre arrivée.
Merci de préciser votre régime alimentaire (entourer les mentions applicables) :

Végétarien Sans laitage Sans gluten Autre (préciser) :

Options

Transfert gratuit Gare / Gîte	OUI	NON
J'ai besoin d'un tapis	OUI	NON
J'ai besoin d'un coussin	OUI	NON

Lieu et Date :

Signature :