



Yoga - rando dans le Jura

du jeudi soir 18 au dimanche 21 juillet 2019

Trois jours dans le magnifique site de
Baume-les-Messieurs

Photos des paysages : <http://www.jura-yoga.com/les-stages.html>

Pratiques de yoga : postures, respirations, sons, relaxation, marche consciente en salle, à l'extérieur ou pendant les balades. **Randonnées pédestres** (de 2 à 5 heures par jour).

Pratiques de yoga et randonnées accessibles à tous. Hébergement en pension complète au « Goût des Autres » à Granges-sur-Baume (possibilité de camping-car).

RENDEZ-VOUS ET DATES

Accueil le jeudi 18 juillet à 19 heures : le Goût des Autres, 8 place de l'église à Granges-sur-Baume 39 210 Hauteroche. Repas à 20h. **Fin de stage : dimanche 21 juillet à 17h 30.**

ACCOMPAGNEMENT

Anne-Marie Meudre

Professeure de yoga
Diplômée de
l'Ecole Française
de Yoga de Lyon



Luc Denis

Accompagnateur
en montagne
Brevet d'état

HEBERGEMENT et RESTAURATION : <http://bistrot-legoutdesautres.com/bistrot/>

Lieu d'accueil convivial avec un joli dortoir pouvant accueillir 8 personnes (2 salles de bain et toilettes) et une chambre lumineuse et calme pour 2 personnes (wc et salle de bains). Literie et serviette de toilette fournies. Cuisine simple et goûteuse faite maison, à partir de produits locaux de qualité. Pique-nique fourni pour les repas de midi.

MATERIEL INDIVIDUEL : chaussures de marche, bâtons de marche (facultatifs), sac à dos, gourde, vêtements de pluie et/ou parapluie, toile pour la pratique du yoga à l'extérieur, maillot de bain, lampe de poche. Pour la pratique en salle : tapis et support d'assise fournis ; vous pouvez apporter votre matériel personnel ; prévoir une couverture légère.

COUT ET INSCRIPTIONS : 252€ en dortoir ou 262€ en chambre tout compris (sauf boissons personnelles) : hébergement, pension complète, pratiques de yoga. **Inscription définitive après réception du bulletin ci-dessous et du règlement de l'acompte de 100€ par chèque à l'ordre de : Anne-Marie Meudre. Date limite d'inscription : 31 mai 2019.**

PARTICIPANTS : 10 personnes maximum.

RENSEIGNEMENTS :

Tél : 07 86 82 05 45 ou am.meudre@gmail.com. Site : www.jura-yoga.com

----- A découper selon le pointillé -----

BULLETIN D'INSCRIPTION

à envoyer à Anne-Marie Meudre 285 rue du puits à sel 39 570 PERRIGNY

NOM :Prénom :

Adresse :

Tél. :@ :

- Je m'inscris au stage et je règle l'acompte de 100€ par chèque bancaire à l'ordre de : Anne-Marie Meudre.
- Je réglerai le solde de 152€ ou 162€ à l'arrivée à l'ordre de « **Le Goût des autres** ».

Je souhaite une facture pour le stage.

Leà.....

Signature