## **Yoga, randonnée et détente, 13 au 17 mars 2024**

## **avec Marie-Pierre Drevard**

Vous souhaitez faire une pause dans un cadre magnifique, en Drôme provençale, pour vous ressourcer et accueillir le printemps !

C’est le moment idéal pour redonner du ressort à l’ensemble de l’être dans la bonne humeur et la convivialité.

Tout est pensé pour assurer votre confort dans un domaine de 2,5 hectares de prés et de bois, avec ses chemins de promenade et ses lieux de détente.

A notre disposition, une grande salle de pratique de 70 m2 avec vue sur la nature, une pièce de vie pleine de charme pour les repas. Pour le couchage, nous disposons de 3 chambres de 2 personnes, 1 très grande chambre de 4 personnes sur 2 niveaux, 4 salles de bains, 5 toilettes.

**Rendez-vous le mercredi 13 mars à 16h00, départ le dimanche 17 mars 2024 à 16h00
Tarif : 340 € par personne pour 4 jours et 4 nuits – 10 personnes**

Le prix comprend : l’hébergement, les activités, les draps et serviettes.

Ne sont pas compris : les repas : entre 40 € et 50 € /pers. pour le séjour ; organisés en amont avec une liste « quiapportequoi », les repas sont préparés en commun (du fait maison).

Cocooning + : Nous avons la chance d'avoir avec nous Nathalie, réflexologue et massages bien-être, selon vos envies, vous pourrez profiter de 30 minutes de soins au tarif très préférentiel de 30 €  <https://reflexologie-et-massages-bien-etre.webnode.fr/>

 **Le contenu du stage :**

·         Des pratiques de Hatha Yoga : relaxation, postures, méditation, pranayama (respiration), yoga nidra (sommeil yogique), mantras.
·         Des parcours de randonnée : accessibles à tous, durée de 2h à 4h en fonction de la météo et du groupe.
·         Des moments de détente : sieste, lecture, massage, visites etc.

Déroulement d’une journée type :

·      7h45/9h00 Yoga éveil matinal, 9h à 10h petit-déjeuner, 10h30 à 14h00 randonnée (pique-nique ou déjeuner au gîte), après-midi libre, 17h30  à 19h30 Yoga, 20h00 dîner.

Renseignements et inscription :  Marie-Pierre DREVARD / 06 81 10 62 76 / marie.pierre.drevard@gmail.com Diplômée de l’Ecole Française de Yoga