

# 3 jours Pentecôte - 18-20 MAI 2024 - Estenc

## Yoga, marche en montagne

### Relaxation chamanique & yoga toumo



Du samedi 18 au lundi 20 mai 2024

Du vendredi au dimanche / 2 nuits / 3 jours = 260€

**LIEU / HÉBERGEMENT** : <http://www.laquoille1732.fr>

Le gîte de la Coquille à Estenc dans la vallée des Gorges de Daluis près de Guillaume (2h de Nice) perché sous le col de la Cayolle à 1800 m. d'altitude.

Nuits en pension complètes avec chambres de 2 à 6 personnes - Salles de bains communes - Draps inclus

### MARCHES

De belles marches de 3/4 heures avec 200 à 500m de dénivelé se feront en fonction du groupe avec notre animateur de randonnée pédestre Olivier Chaix formé par la Fédération Française du Milieu Montagnard.

### PRATIQUE de YOGA

Avec **Olivia Falavel**, professeur de hatha yoga depuis 2006 & sophrologue depuis 2017 :

Nous ferons 1h de yoga dynamisant le matin et 1h30 d'étirements relaxants le soir dans la salle principale du gîte chauffée par un poêle. Au cours de la randonnée nous serons amenés à découvrir des exercices de relaxation en lien avec la nature ou cercle de parole.

### TARIFS

Pension complète 2 nuits/ 3 jours incluant tout sauf le pique-nique du premier jour.

(repas végétariens dont 2 pique-niques) = 140€

Encadrement stage de yoga 120€ (Acompte à verser à l'inscription)

Questions pratiques Olivia Falavel : 06 60 74 33 68 - [oliviaticlic@gmail.com](mailto:oliviaticlic@gmail.com)

# PROGRAMME

## Samedi

- 8h00 au pont Charles Albert ou 10h00 dans la vallée au point de départ de la marche
- 11h00 : Cercle de connaissance et marche avec pique-nique, séance de sophrologie
- 16h30 : installation au gîte, pause goûter, douche...
- 18h00 : étirement, yoga et relaxation (1h30)
- 19h30/20h00 : dîner

## Dimanche

- 8h : yoga & méditation
- 9h00: petit-déjeuner
- 10h15: départ marche avec pique-nique
- Une baignade au lac en journée peut être proposée...
- 16h30 : retour, pause thé / douche
- 18h00 : étirement, yoga et relaxation (1h30)
- 19h30/20h00 : dîner

## Lundi

- 8h : yoga & méditation
- 9h00: petit déjeuner
- 10h00: Rangement des chambres et bagages
- 10h30: départ marche avec pique-nique
- 16h:00 retour rando, cercle de clôture & retour



## MATÉRIEL

- Chaussures de marche, thermos, gourde min. 1 litre, vêtements adaptés pour la marche et la pluie, batons, sac à dos, maillot et serviette au cas où.
- Lampe de poche pour circuler le soir. Sèche cheveux. Chaussons d'intérieur.
- Vêtements chauds pour matins et soirs, une tenue souple & chaude pour le yoga.
- Tapis de yoga, couverture chaude pour la relaxation.
- Prévoir son pique-nique pour le premier jour.
- Prévoir des goûters à partager (thé / infusions, chocolats, fruits secs, biscuits...) bouilloire à disposition.

**Questions pratiques Olivia Falavel : 06 60 74 33 68 - [oliviatic@gmail.com](mailto:oliviatic@gmail.com)**

