

# En quelques mots,...



Un séjour de 3 jours 1/2 autour du ressourcement où je vous invite à ralentir avec douceur en vous connectant à la Nature , au corps et à l'esprit. Je vous accompagne dans le retour à Soi afin de nourrir et cultiver votre espace intérieur. Immergé dans une Nature Sauvage et plongé dans une atmosphère paisible, accédez à la pleine conscience et détendez vous dans l'instant présent. Le Yoga et la Randonnée 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. Les randonnées sont accessibles aux bons marcheurs, c'est de la Rando, pas de la Balade.... Entre 700 et 900 m de dénivelé par randonnées. Au programme, paysages de montagne, faune, flore, lacs d'altitudes, géologie, histoires de pays,...Mais surtout faire du lien entre la Nature et nos fonctionnements... Nous sommes Nature.

Un petit bonus détente avec un sauna au retour des randos.

Sur ce séjour, réveillez vos sens pour mieux ressentir la magie du Yoga et de la Nature. Ainsi, déconnectez 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





La montagne et les activités physiques et de plein air m'animent depuis mon plus jeune âge. Je suis heureuse de partager ma passion pour la Nature, le Corps, et l'Esprit à travers ces séjours AUTHENTIQUES autour de la Rando et du Yoga.

**Contact : Jennifer Camp**  
**06 95 21 86 66 / jennypraloup@gmail.com**

**Accompagnatrice en montagne et professeure de yoga**  
**Vinyasa**  
**certifiée Yoga Alliance**

**Vous séjournerez au gîte de la Cure, à Maljasset, un village de Hautes Montagnes où règne la quiétude et la force des éléments.**

**Ici, le temps s'arrête et la magie opère.**

**Laissez vous guider dans une Nature Sauvage, à la découverte des plus beaux vestiges des temps glacières. La période sera idéale pour que je vous raconte les anecdotes et les utilisations de la flore. La faune devrait être au rdv avec les riches pâtures de la période et car les troupeaux ne seront pas encore en altitude. Une atmosphère parfaite pour vous ressourcer...**



# Tarifs

**Pour ce séjour ( 8 pers Max) :**

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

**520 €**

**Le séjour commence le jeudi après-midi 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**

