

Respire, Ressource, Explore, Recharge, Relax...

RandoYoga

Séjour dans la Vallée de l'Ubaye, Alpes du Sud



**Basse Vallée à
Saint Vincent-les
forts, gîte du
Prayet, du 29 mai
au 1 er juin / 480 €**



**Avec Jennifer, Accompagnatrice
en Montagne et
professeur de Yoga Vinyasa
certifiée Yoga Alliance
Infos et Résa 06 95 21 86 66**

**Retrouvez toutes les
infos sur mes pages
(L'Univers des sens**



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.... 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 +++ le samedi soir avec un bain Norvégien et un sauna aux bains des bois.

Sur ce séjour, réveillez vos sens pour mieux ressentir la magie du Yoga et de la Nature. Ainsi, déconnecter 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 nombreux autres effets bienfaits ! A l'issue de ce séjour, vous retrouverez votre puissance intérieure et une vibration lumineuse !!!





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 du Prayet à Saint Vincent les forts , un village Vauban surplombant le lac de Serre Ponçon. Barbara nous cuisinera des petits plats colorés et vitaminés. Le gîte nous est exclusivement réservé. Le samedi soir, nous irons prolonger cette journée de détente aux bains des bois, où vous pourrez profiter d'un moment de bien être avec les bains norvégiens et les saunas.

Nous aurons accès à la sphère géodésique pour les pratiques de yoga.



Tarifs

**Pour ce séjour: 6 pratiques de Yoga Vinyasa,
3 randonnées journée guidées et 1 en demi journée
3 jours en pension complète (draps et serviettes pas inclus) ,
1 accès aux bains des bois**

480 €

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

