



SPORT
NATURE & YOGA



Nature et bien être

Marche Yoga Méditation à Pagnoz dans le Jura

Du lundi 10 au jeudi 13 juillet 2023



Le matin Marche yoga et méditation

Unir le corps et l'esprit

Transposition des fondamentaux du yoga dans la marche . Marche nordique Bien-Etre

Déroulement des randonnées

- 9 h / 13 h Au départ de Pagnoz , les itinéraires sont adaptés au niveau des participants et à la météo . Les randonnées, variées, incluent des pauses Yoga et méditation dans des paysages grandioses.
- Enseignements sur la physiologie, la gestion du stress et les fondamentaux du Yoga.



En après- midi Hatha yoga , pranayama co-animé par Elisabeth ou François

- Temps libre au retour de randonnée
- Yoga au sol ressourcement
- Pranayama , méditation
- Conférence / causerie ou enseignement en fin d'après-midi selon la motivation du groupe
- Yoga nidra pour préparer sa nuit

QUI SOMMES NOUS ?



François Quérini

06 82 63 16 28

- Accompagnateur en montagne, DE ski nordique
 - Professeur de yoga
- Il explore depuis 15 ans les bienfaits de la marche associée au Yoga et à la méditation



Elisabeth Alixant

06 52 46 63 12

- Elisabeth a suivi un enseignement approfondi en hatha Yoga traditionnel à l'institut Kaivalyadhama en Inde. Elle a traduit l'essence de l'enseignement de Shri Tivari dans l'ouvrage. Le Yoga "Art de vivre et science de l'expérience".



Comment combien ça coûte ?

Hébergement au gîte rustique d'Elisabeth
Nous dormirons dans une grange aménagée , isolés les uns des autres par des petites tentes.

- **Le coût par pers de l'hébergement et de l'utilisation des locaux s'élèvera à 135 €** diner inclus. Chacun apportera ses petits déjeuners et pique niques.
- **Le coût pédagogique pour les deux intervenants est de 250 €**

Plus d'infos ?

Appelez et écrivez- nous à :

francois.querini@orange.fr ou
elisabeth.alixant@wanadoo.fr

Les modalités de confirmation de votre participation au stage vous seront transmises par mail



sport-nature-yoga.fr



[Shri Tiwari.germepy.fr](http://ShriTiwari.germepy.fr)



C'est où ?

Pagnoz ... le bas Jura
un paysage de
moyenne montagne
aux doux reliefs