



STAGE YOGA & Raquettes/Randonnées pédestres entre Jura et lac Léman

(Stage pour tous et agréé par la FNEY)

Catherine MASSON

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire

06 31 89 42 42

catherinemasson@espaceyoga.org

www.espaceyoga.org



- Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par **Catherine MASSON**, enseignante de Yoga, formatrice à la FNEY <http://lemondedyoga.org/lassociation-fney/>
- Marches (*en raison du changement de climat, les balades en raquettes seront éventuellement remplacées par des randonnées pédestres*), accompagnées par **Rose-May HALBOUT**, accompagnatrice de montagne qui proposera en écho avec la pratique de Yoga une expérience de la marche en silence, lente et en conscience, de la marche afghane au rythme de la respiration, de la marche sensorielle en contact avec les arbres et un temps de méditation. Ce sera l'occasion d'un bain de nature bienfaisant. www.randomontagne.com

Dates : du Samedi 8 février 2025 à 18h au Vendredi 14 février 2025 à 14h

Lieu : Pré-Richard - 1524 Rue de la Forêt de Dissé, 01170 GEX - **06 81 56 58 41** maryv@pre-richard.com
<https://www.pre-richard.com> (Gare de Genève, [Bus 60 direction Gex l'Aiglette \(1h\)](#), [Arrêt Gex Centre](#) puis téléphoner au gîte)

Programme :

- Assise en silence : 7h30 à 8h
- Yoga : 9h à 12h
- Raquettes : 14h30 à 17h
- Yoga : 18h à 19h30

Tarifs :

	Chambre partagée à deux avec sanitaires privés	Chambre particulière avec sanitaires privés	Chambre pour couple avec sanitaires privés
Pension complète pour la semaine par personne avec déplacement en camionnette et accompagnement marches (hors location de raquettes)	745 €	860 €	655 €
Cours de Yoga pour la semaine	385 €	385 €	385 €
Total par personne pour la semaine	Option A 1130 €	Option B 1245 €	Option C 1040 €

La pension complète comprend : draps, linges de toilettes, encadrement des marches.

Tapis de yoga à disposition, apporter votre coussin de méditation

Formulaire d'inscription
au Stage Yoga et Raquettes/Randonnées pédestres
Pré-Richard (Février 2025) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

Merci d'entourer l'option choisie
(voir explication sur le tableau de la première page)

Total <u>par personne</u> pour la semaine	Option A 1130 €	Option B 1245 €	Option C 1040 €
--	----------------------------	----------------------------	----------------------------

Pour confirmer votre inscription, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 15 décembre 2024 **avec un chèque d'acompte de 200 €** à l'ordre de Catherine MASSON (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure)

Le solde des frais sera réglé en début de stage avec deux chèques, l'un pour le Yoga/accompagnement en raquettes/randonnées pédestres, l'autre pour la pension complète.

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Indiquez si vous avez un régime alimentaire particulier :