Information sur le stage

Catherine MASSON
06 75 62 21 46 – catherinemyoga@orange.fr – www.espaceyoga.org - in

Stage de Yoga & raquettes/randonnées

du dimanche 21 février 2027 à 15h au vendredi 26 février 2027 à 14h

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



- **Les cours de Yoga** pour tous niveaux seront dispensés par Catherine MASSON, enseignante de Yoga, formatrice à la FNEY. La pratique du Yoga sera un temps d'intériorisation et de mise en mouvement dans un lieu accueillant et chaleureux proposant une nourriture de grande qualité *(Stage ouvert à tous et agréé par la FNEY)*

- **Balades en raquettes** encadrées par Rose-May Halbout, accompagnatrice en montagne, qui proposera en écho avec la pratique du Yoga, une expérience de la marche en silence, lente et en conscience, d'une ouverture sensorielle en contact avec les arbres et d'un temps de méditation. Ce sera l'occasion d'un bain de nature bienfaisant. Niveau facile, environ 4 km, 100 à 200m de dénivelé. Le changement climatique ne garantissant plus la neige en montagne tout l'hiver, les balades en raquettes pourront, le cas échéant, être remplacées par des randonnées pédestres,

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

Tarifs (€)	Chambre partagée avec deux lits solos Option **A**	Chambre individuelle Option **B**	Chambre pour couple Option **C**
Pension complète par personne	715	845	570
Yoga	350	350	350
Accompagnement raquettes (hors location raquettes)	140	140	140
Total par personne	**1205**	**1335**	**1060**

Inscription au stage

Catherine MASSON
06 75 62 21 46 – catherinemyoga@orange.fr – www.espaceyoga.org - in

Stage de Yoga & raquettes/randonnées

du dimanche 21 février 2027 à 15h au vendredi 26 février 2027 à 14h

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

Nom :

Prénom :

Téléphone :
J'accepte d'être inscrit au groupe WhatsApp des inscrits à ce stage (Echange pour éventuel covoiturage, partage taxi, photos, etc...) : ☐

Adresse mail :
J'accepte de recevoir des newsletters sur les stages : ☐

Adresse :

Précisions *(Régime alimentaire, autres, ...)* **:**

Choix de la chambre *(voir sur la page « Information sur le stage)* **:** **A** ☐ **B** ☐ **C** ☐

Pour valider votre inscription vous devez au plus tard le 20 décembre 2026
(Nombre de places limité)

- **Hébergement en pension complète :** Transmettre ce formulaire au Pré-Richard, maryv@pre-richard.com , des arrhes de 250 € vous seront demandés pour la pension complète

- **Inscription aux balades en raquettes :** Faire un virement via Wero de 140 € à Rose-May HALBOUT (06 80 17 83 48)

Vous réglerez lors du stage :
- Solde pour la pension complète au Pré-Richard
- Le Yoga à Catherine MASSON