



Fiche technique du stage « Rando découverte de la marche en conscience et yoga » :

Intervenants : Valérie RUBIO et Jean DELON

Présentation du stage :

Notre idée est de vous emmener randonner dans les plus beaux endroits des Cévennes lozériennes dans un rayon de 30 à 40 km autour de Vernet.

Certaines randonnées se feront à la journée, d'autres à la demi-journée (le matin).

Pendant les randos nous expérimenterons par moment la marche en respiration consciente qui permet de manière naturelle, après un petit moment d'adaptation, d'être plus présent à ce qui nous entoure et qui nous donne plus d'énergie pour marcher.

L'après-midi de 16h30 à 18h00, nous serons invités à une séance de yoga animée par Valérie.

Option : S'il y a des amateurs lève tôt, les matin avant le petit déjeuner Valérie pourra également nous proposer une petite séance de réveil corporel.

Programme du stage

Pour ce stage il s'agit de randonner, pas seulement de marcher quelques kilomètres.

Il y aura des montées et des descentes, des dénivelés parfois importants !

Certains jours nous emporterons le pique-nique du midi.

Nous utiliserons parfois des voitures pour nous rendre au départ et aux arrivées des randonnées.

Le maillot de bain et la serviette seront dans votre sac car autant que possible nous essayerons aussi de nous baigner (sous la responsabilité de chacun car il n'y aura pas de maître nageur parmi les animateurs).

Informations pratiques

- Durée quotidienne :
Pour les randonnées : Journée ou demi-journée
Pour le yoga : Le soir
- Tenue, détails pratiques :
Pour la randonnée : Pantalon de randonnée, short, chaussettes et chaussures de randonnée, gourde, bâton(s), lunettes de soleil, chapeau, crème solaire, sac à dos, pull, maillot de bain, serviette et un peu d'argent si arrêt pour prendre un café
Pour le yoga : Tenue souple
- Niveau et pré requis :
Pour la randonnée : Etre en bonne condition physique, être capable d'effectuer sans problème des randonnées de 20Kms

Pour le yoga : Les séances de yoga sont ouvertes à tous. Il n'exige pas de compétences particulières et dépend de la volonté, de la concentration et de la persévérance que chacun met à réaliser les postures (asanas), tout en étant à l'écoute de son corps. D'autre part il permet d'obtenir une bonne structure musculaire ainsi qu'une bonne énergie physique.

© Lou Valat