



YOGA et RANDONNEES

Josefa Galbete et Anne Lebaron

Présentation du stage

Que nous soyons pratiquants et débutants, nous pouvons tous faire l'expérience de l'état de yoga. Ce stage sera animé par ces trois mots : **Unir, Transformer, Etre**. Nous y tendrons dans la bonne humeur, par des moyens simples à la portée de tous.

Les randonnées dans le parc des Cévennes, nous permettront de découvrir les sites pittoresques de cette région de chênes verts, pins et châtaigniers, les petites bourgades proches et les crêtes qui surplombent et entourent Vernet et sa région.

Programme du stage

La pratique que je propose est : corporelle- ASANA, respiratoire-PRANAYAMA, pratique millénaire, c'est la voie privilégiée pour entrer en contact avec notre être profond au-delà de nos contingences physiques et psychiques.

Ces randonnées de 2h à 2h 30 seront adaptées au besoin du groupe et en étroite collaboration avec Josefa qui assure la pratique du Yoga.

Le mercredi, à mi séjour est une journée de repos, de vie collective avec les participants en séjour libre et l'intendant. C'est le plus souvent l'occasion de baignades avec ou sans marche. C'est une journée à organiser selon les désirs des présents de la semaine.

Informations pratiques

- Pour la pratique du yoga, pensez à prendre une tenue confortable, nous aurons des tapis sur place.
- Pour les randonnées, de bonnes chaussures sont indispensables vu les sentiers caillouteux et pentus des Cévennes. Le bâton de marche n'est pas inutile, même s'il est surtout dans le sac. Il peut apporter sécurité et confort en fin de randonnée sur les dernières pentes. Chapeau, lunettes de soleil, cape et gourde sont bien sûr très conseillés.
- Pour la ou les baignades, pensez au maillot de bain et les sandales plastiques sont souvent bienvenues.

Si ce stage vous tente, n'hésitez pas à vous inscrire vite et à demander plus amples renseignements par téléphone au secrétariat de Lou Valat : 06 69 22 12 34