

COÛT: 370 euros

Inclus:

- L'encadrement par une accompagnatrice en moyenne montagne diplômée
- Pratiques de Yoga guidées par une enseignante diplômée
- Hébergement en refuge non-gardé et maison traditionnelle
- Repas du lundi soir, mardi (matin, midi, soir) et mercredi matin assurés par les encadrantes.

Non-inclus :

- Assurance rapatriement
- Transports *
- Pique-nique du lundi et du mercredi
- Boissons
- Achats personnels

* Les encadrantes possèdent un véhicule et peuvent vous transporter gratuitement

Niveaux:

- **Randonnée:** Difficulté moyenne (4 sur 6)



- **Yoga:** Ouvert à tous



LOCALISATION



Renseignements :

Emilie Micard:

- 06 84 21 99 80
- connaitremontagne@gmail.com
- www.connaitremontagne.com

Valérie Rattin:

- 06 07 01 17 08
- valerierattin@gmail.com
- www.postures-yoga.fr

Inscriptions:

Serac Organisation:

www.serac-montagne.com

Séjour hébergé par Serac Organisation

RANDONNEE YOGA

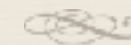
3 jours en Italie



Du 6 au 8 août 2018

Grand Paradis

-
Vallée de la Soana





Emilie MICARD:

Accompagnatrice en moyenne Montagne. Emilie partagera avec vous son amour pour la montagne, la nature en général. Elle vous guidera sur les sentiers du parc et vous apportera ses connaissances sur les lieux.

Valérie RATTIN:

Enseignante de Yoga. Valérie vous guidera dans un espace qu'elle apprécie particulièrement: celui de la montagne. Se relier aux éléments pour s'ouvrir pleinement à nos sens sera le fil conducteur des pratiques.



3 JOURNÉES POUR SE DÉCONNECTER

Randonnées et pratiques de Yoga s'alterneront au cours de ces 3 journées
Se déconnecter du temps pour se reconnecter à l'essentiel



JOUR 1: SE DÉCONNECTER DU TEMPS

- Transfert France/Italie
- Arrivée prévue vers Midi, pique-nique
- Départ pour une randonnée sur 2 jours avec nuit en refuge: Se déconnecter du temps... *600m de dénivelé* +
- Pratique de Yoga



JOUR 2 : S'OUVRIRE À LA MONTAGNE

- Pratique de Yoga matinale: éveiller ses sens
- Randonnée dans la vallée de Campiglia, lac de Miserin : *1300m de dénivelé* +
- Hébergement dans un petit village typique traditionnel



JOUR 3 : SE RECONNECTER À L'ESSENTIEL

- Pratique de Yoga matinale
- Randonnée vallée de lamina, village typique de Boschietto :
+ ou - 800 m en fonction de votre forme
- Retour en France en fin de journée

