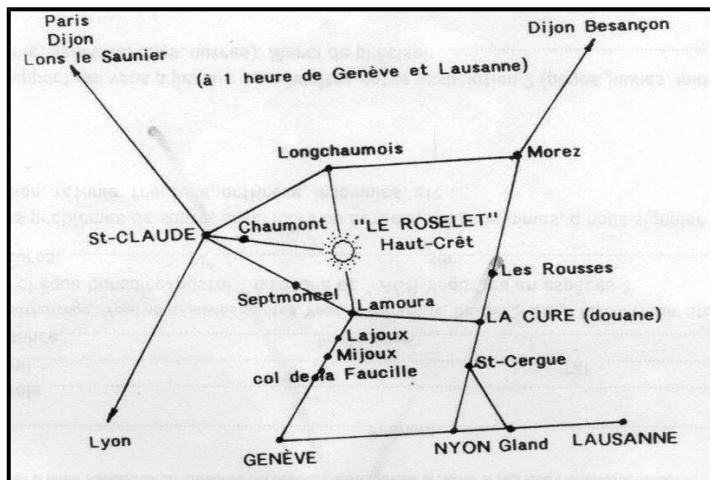


## ACCES :



# LE ROSELET



## BULLETIN D'INSCRIPTION :

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone(s) :

Email :

Date de naissance :

Profession :

Je m'inscris pour le séjour au Roselet du 06/07/19 au 13/07/19. Je verse 231 € à l'ordre de Mme ROSSIER. Je compléterai le solde, soit 419 €, à l'arrivée.

Date et signature :

Du samedi 6 Juillet au samedi 13 juillet 2019

## Randonnées et Yoga

STAGE DANS LE HAUT JURA

## SEJOUR DANS LE HAUT JURA :

- ✓ Accueil le samedi 6 juillet à partir de 15h
- ✓ Clôture le samedi 13 juillet après le petit déjeuner

## LIEU :

«Le ROSELET» 39200 Haut-Crêt à 14 KM de Saint-Claude

Chez Monique LOISELEUX et Françoise ROSSIER.

Ancienne ferme rénovée située à 1125m d'altitude.

Chambres de 2 personnes, une de 3.

Chambres seules possibles (12€ en + /jour)

Très belle salle de pratique de 90 m2.

Délicieuse nourriture végétarienne et bio (en majorité).

Tel : 03 84 45 39 58



## PARTICIPANTS :

14 à 17 personnes, retenues par ordre d'arrivée des inscriptions  
(Ne tardez pas pour vous inscrire)



## TARIF :

**650 €**

Comprenant :

- Hébergement, nourriture et boisson.
- Enseignement et Assurance.
- Non compris : le voyage.



## MODALITÉS :

✓ Versement d'un acompte de **231 €** à l'inscription (non remboursable si désistement moins de 15 jours avant le séjour) par chèque à l'ordre de **Mme ROSSIER**

**Le bulletin d'inscription et le chèque d'acompte seront adressés à Mme Isabelle de Saint Jores, 21, rue de la Borne au Diable 92310 Sèvres**

✓ **Le solde de 419 € sera versé à l'arrivée.**

## INTERVENANTE :

✓ Isabelle de Saint Jores Professeur de Hatha-yoga - certifiée Iyengar (initialement à Soleil d'Or) enseignante en milieu universitaire et associatif (yoga et danse).

Portable : 06 60 67 97 67

Email : [idesaintjores@bbox.fr](mailto:idesaintjores@bbox.fr)

## PROGRAMME INDICATIF (en fonction de la météo) :

7h – 7h20 : Assise silencieuse (facultative)

7h20- 8h15 : éveil énergétique

8h30 : petit déjeuner

9h30- 15h : randonnées et pique-nique sur les sentiers du haut-jura accompagnés par Tédi Basmaji et Monique Loiseleux

16h30 : pause thé, tisane

17h-19h15 : Ateliers d'approfondissement des familles de postures (postures debout, au sol, étirements latéraux, flexions avant, extensions, torsions...).

Relaxation et exercices respiratoires. Notions d'alignement, détentes dorsales, liberté articulaire

19h45 : Dîner

