

Randonnées et Yoga au Roselet



LE ROSELET : RANDONNEES ET YOGA



BULLETIN D'INSCRIPTION :

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone(s) :

Email :

Date de naissance :

Profession :

Je m'inscris pour le séjour au Roselet du 10/17/21 au 17/07/21. Je verse 244 € à l'ordre de Mme ROSSIER. Je compléterai le solde, soit 446 €, à l'arrivée.

Date et Signature :



SEJOUR DANS LE HAUT JURA

du 10 au 17 juillet 2021

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)

Belle salle de pratique de 90 m2

Nourriture végétarienne et bio (en majorité)

Tel : 03 84 45 39 58



PARTICIPANTS :

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



TARIF :

690 € Comprenant :

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



Versement d'un acompte de 244 € 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 : Isabelle de Saint Jores, 21, rue de la Borne au Diable 92310 Sèvres

- ✓ Le solde de 446 € sera versé à l'arrivée (chèque ou espèces si possible)

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 mail : idesaintjores@bbox.fr



PROGRAMME DE LA JOURNEE

7h – 7h20 : assise silencieuse (facultative)

7h20- 8h15 : éveil énergétique

8h30 : petit déjeuner

9h30- 15h : randonnée et pique-nique sur les sentiers du haut-jura accompagnés par guide certifié

16h30 : pause thé, tisane

17h-19h15 : atelier d'approfondissement des familles de postures (postures debout, au sol, étirements latéraux, flexions avant, extensions, torsions, inversions...)
Relaxation et exercices respiratoires, alignements, détentes dorsales, liberté articulaire

19h45 : Dîner (les horaires peuvent varier en fonction de la météo)

