

## Randonnées et Yoga aux Cernois



### BULLETIN D'INSCRIPTION :

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone(s) :

Email :

Date de naissance :

Profession :

Je m'inscris pour le séjour des Cernois du 30/04/22 au 07/05/22. Je verse 395€ (435€ pour single room) chèque exigible au 1<sup>er</sup> mars 2022, à l'ordre de :  
Je compléterai le solde, soit 295€, à l'arrivée.

Date et Signature :

## LES CERNOIS : RANDONNÉES ET YOGA



**SÉJOUR DANS LE HAUT JURA**

**du 30 avril au 07 mai 2022**

## LIEU

«Les CERNOIS» BP 15, 39150 Grande-Rivière Château

Chez Mr et Mme Colin ([lescernois@wanadoo.fr](mailto:lescernois@wanadoo.fr))

A 1060m d'altitude, le Chalet fait face à la haute chaîne du Jura

Chambres de 2/3 personnes, 1 de 5.

Chambres seules (sup + 40€)

Belle salle de pratique de 90 m2

Nourriture : fournisseurs locaux et bio (en majorité)

Tel : 03 84 60 18 67



## PARTICIPANTS :

15 à 20 personnes, retenues par ordre d'arrivée des inscriptions  
(Ne tardez pas pour vous inscrire)



## TARIF :

**690 €** Comprenant :

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



Accès SNCF : Saint Laurent en Grandvaux ; co-voiturage fortement conseillé

Versement pour la pension complète 395€ (ou 435€) à l'inscription par chèque à l'ordre de : Chalet des Cernois exigible 1<sup>er</sup> mars 2022

Le bulletin d'inscription et le chèque de pension complète seront adressés à :

Isabelle de Saint Jores, 21, rue de la Borne au Diable 92310 Sèvres

✓ Le solde de 295€ 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

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



## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

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 ou découvertes «Nature»

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)

