

RANDONNÉES ET YOGA AUX CERNOIS



BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone(s) :

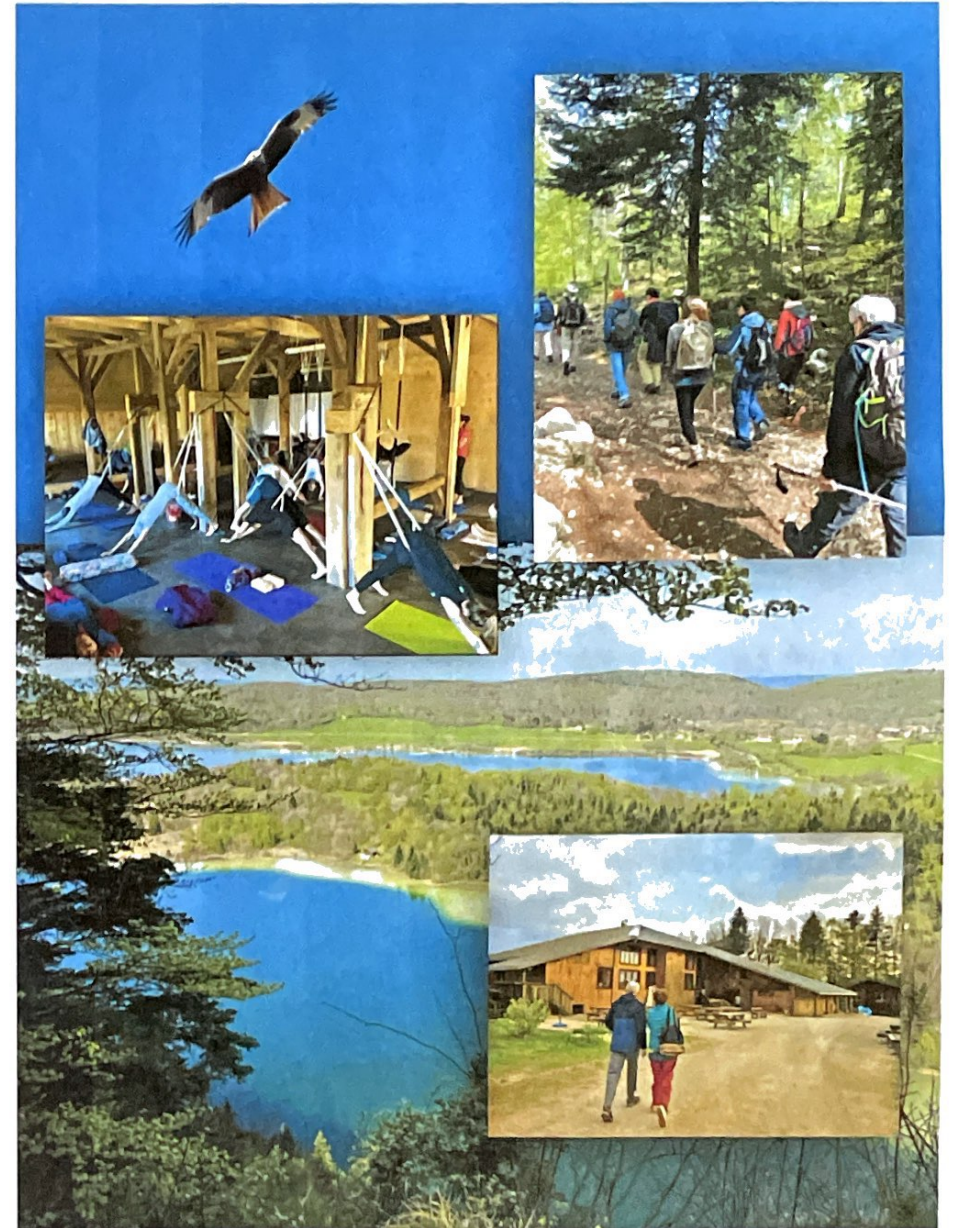
Email :

Date de naissance :

Profession :

Je m'inscris pour le séjour pension complète des Cernois du 13/04/24 au 20/04/24.
Je verse 450€ (495€ pour single room) chèque (ou virement) exigible en mars 2024,
à l'ordre de : Chalet des Cernois. Je compléterai le solde, soit 310€, à l'arrivée.

Date et Signature :



Séjour dans le Haut-Jura
du 13 avril au 20 avril 2024

LIEU

«Les CERNOIS» BP 15, 39150 Grande-Rivière Château
Chez Mr et Mme Colin (lescernois@wanadoo.fr)
A 1060m d'altitude, le Chalet fait face à la haute chaîne du Jura
Chambres de 2/3 personnes
Chambres seules (sup + 45€)
Belle salle de pratique de 90 m2
Nourriture : fournisseurs locaux et bio (en majorité)
Accès SNCF : Saint Laurent en Grandvaux
co-voiturage fortement conseillé
Tel : 03 84 60 18 67



PARTICIPANTS

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

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



TARIF

760 € comprenant :

- Hébergement et randonnées
 - Nourriture et boissons
 - Enseignement et assurance
- Non compris : le voyage



Versement pour la pension complète 450€ (ou 495€) à l'inscription par chèque à l'ordre de : Chalet des Cernois, exigible en mars 2024.

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 310€ sera versé à l'arrivée.



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 un 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, détente dorsales, liberté articulaire

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

