

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 19 au 26 avril 2025.
Je verse 477€ (524€ pour single room) chèque (ou virement) exigible en mars 2025,
à l'ordre de : Chalet des Cernois. Je compléterai le solde, soit 315€, à l'arrivée.

Date et Signature :



Séjour dans le Haut-Jura
du 19 au 26 avril 2025

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 + 47€)
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



TARIF

792 € comprenant :

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

Versement pour la pension complète 477€ (ou 524€) à l'inscription par chèque à l'ordre de : Chalet des Cernois, exigible en mars 2025.

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 315€ sera versé à l'arrivée.



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



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, détentes dorsales, liberté articulaire

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

