

YOGA RANDONNEE

Pour plus de détails et pour réserver
votre place, reportez-vous au bulletin
d'inscription joint à cette brochure
et appelez le

06 67 10 71 24



STAGE WEEK-END



Stage conçu et délivré par Palden
à L'Ermitage dans le Haut Forez

YOGA RANDONNEE

*Partageons un moment convivial,
dans un cadre privilégié !*

Nous partons à travers le **Haut Forez** (moyenne montagne) pour une randonnée ponctuée de pratiques posturales « Détox ». Randonner, c'est être dans l'action, un pas après l'autre, en pleine nature pour faire le plein d'oxygène.

L'observation et la contemplation de ce qui nous entoure, nous amènent tout naturellement à développer notre **réceptivité**, notre **écoute** et notre **connexion avec nous-mêmes**.

Tout comme le yoga, la randonnée implique que vous respirez, que vous rythmiez votre pas, pour mieux vous élever.

LIEU : Ermitage YOGA LIFE



Ermitage Yoga life

A 2 kms de Noirétable, commune classée station climatique.

Un lieu idéal pour se ressourcer !

... A seulement 1h10 de Lyon



**Pour tous renseignements
appelez le :
06 67 10 71 24**



www.yoga-lyon.fr www.stageyoga.fr