



Association "La Trace"
Gîte des Ecouges
38470 Saint Gervais
04-76-64-73-45
Inscriptions :
www.latrace.net

Thème : Week-end adulte/jeune
Lieu : Vallon des Ecouges
Durée : 2 jours et 1 nuit
Tarif : 150 € par personne
Effectifs : 7 à 13 Personnes
Encadrement : Sabine Rabourdin
Enseignante de yoga et méditation

Ce week-end sera un bain de ressourcement en pleine nature. Nous éveillerons les zones de contact du corps avec l'extérieur. Nous dénouerons le corps, et délierons les zones de tensions. Nous irons stimuler nos sens auprès des ressources sauvages du site des Ecouges. Nous alternerons entre séances de postures (asanas), de respirations (pranayama), de marche et de méditation (sur des odeurs, des sons, des fleurs,...). Nous profiterons pleinement du site des Ecouges pour mieux nous connaître et mieux le connaître. Ce week-end sera aussi une invitation à sentir l'énergie « prana », souffle vital qui circule en nous aussi bien que dans la nature (arbres, plantes, ...).

Au programme :

Samedi:

- Accueil au parking du Pont Chabert à 10h
- ½ heure de montée à pied jusqu'au gîte (avec sacs à dos et vos affaires pour la nuit)
- présentation et visite du site
- installation dans les chambres
- Discussions théoriques
- Asanas (postures)
- Pranayamas (respirations)
- Balade en extérieur
- Soirée autour d'un grand feu

Déjeuner et dîner inclus

Dimanche:

- Méditation
- Postures
- Repas
- Échanges
- Marche et pratiques extérieures
- Expériences sensorielles
- Retour au parking vers 17 h

Petit déjeuner et déjeuner inclus



Pensez à emporter avec vous :

- le nécessaire pour randonner (k-way, vêtements chaud, bonnes chaussures,...) et maillot de bain.
- un tapis de yoga ou de gym
- un sac de couchage (les lits sont fournis en draps-housses et taies d'oreiller)
- une paire de chaussons d'intérieur

Info : il n'y a pas de réseau portable aux Ecouges