

## FICHE D'INSCRIPTION

À remplir et à retourner à Dominique  
Brenguier le plus rapidement possible pour  
réservation du gîte en temps utile

NOM : -----

PRÉNOM : -----

ADRESSE : -----  
-----  
-----  
-----

TÉL. FIXE : -----

MOBILE : -----

COURRIEL : -----  
-----

Je joins impérativement à mon inscription  
un chèque d'acompte de 295 € à l'ordre  
de « Les Damias ».

*« Dans les grands déserts,  
les hautes montagnes,  
il existe un négoce étrange ;  
on peut troquer le tourbillon  
de la vie contre une infinie  
paix de l'âme »*

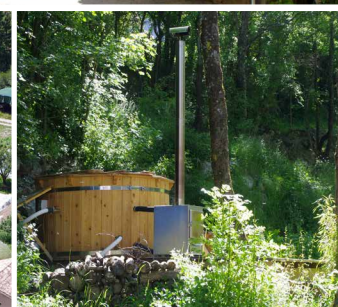
*Milarepa*

## CONTACT

Dominique Brenguier  
28 bis, route de St Simon  
31100 Toulouse  
mobile : 06 83 19 43 86  
Courriel : dominiquebrenguier@gmail.com

# Stage Yoga et Randonnées dans les Hautes-Alpes

du 29 août au 3 septembre 2021  
au hameau Les Damias à Eourres (05)  
[www.lesdamias.com](http://www.lesdamias.com)





# YOGA ET RANDONNÉES DANS LES HAUTES-ALPES

## YOGA

■ Les pratiques de yoga, dans la lignée de Krishnamacharya et Gérard Blitz, auront lieu le matin, et en fin d'après-midi.

■ Elles seront proposées en étroite relation avec la randonnée en montagne et prépareront le corps et la respiration à la marche et à la méditation.

■ Le stage est ouvert à tous, débutants et expérimentés.

■ Apporter tapis et coussin.

Programme de la semaine	
Dim. A.M.	Arrivée, découverte, installation au gîte, yoga
Lundi	Découverte du lieu et des alentours, pratique de yoga le matin et en fin d'après-midi
Mardi	
Mercredi	Randonnées à la journée accompagnées par Jonathan. Pratiques de yoga le matin et en fin d'après midi
Jeudi	
Vendredi	Départ en début de matinée

■ TARIF 540 €

■ Hébergement en pension complète végétarienne inclus.

■ Chambres en duo, possibilité chambre solo.

Visitez le site du gîte : [www.lesdamias.com](http://www.lesdamias.com)

L'enseignante de yoga, diplômée EFYMP, professeur titulaire de la FNEY : <http://www.le-fil-du-yoga-toulouse.com/cours-de-yoga-a-toulouse-avec-dominique-brenguier>

■ Accompagnement des randonnées par Jonathan Bernollin, accompagnateur montagne professionnel.

