

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 250 € à l'ordre
de Dominique Brenguier.

*« 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 la Drôme

du 19 au 24 juin 2022 dans le
magnifique gîte du Col de la Chaudière

<https://gite-coldelachaudiere.fr>





Y O G A E T R A N D O N N É E S D A N S L A D R Ô M E

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 Hugues Fertin
Jeudi	
Vendredi	Départ dans la matinée

■ TARIF 630 €

■ Hébergement en pension complète

■ Chambres en duo

Visitez le site du gîte :

<https://gite-coldelachaudiere.fr/>

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

■ Accompagnement des randonnées par Hugues Fertin, accompagnateur montagne professionnel, Galgal Escapade <http://galgal-escapade.com/>

