

FICHE D'INSCRIPTION

À remplir et à retourner à Dominique
Brenquier 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 Brenquier.

*« 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 Brenquier
28 bis, route de St Simon
31100 Toulouse
mobile : 06 83 19 43 86
Courriel : dominiquebrenquier@gmail.com

Yoga en Sierra de Guara

à Pedruel, Aragon, Espagne
du 27 août au 2 septembre 2022
avec Dominique Brenquier





Y O G A E N S I E R R A D E G U A R A

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 | |
|-------------------------|---|
| Sam. A.M. | Arrivée, découverte, installation au gîte, yoga |
| Dimanche | Découverte du lieu et des alentours, pratique de yoga le matin et en fin d'après-midi |
| Lundi | Sorties à la journée accompagnées par Alex : randonnée, canyoning, escalade (pas de niveau requis). |
| Mardi | |
| Mercredi | Pratiques de yoga le matin et en fin d'après midi. |
| Jeudi | |
| Vendredi | Départ dans la matinée |

■ TARIF 530 €

■ Hébergement en pension complète en chambres partagées dans le hameau de Pedruel.

■ 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-brenguiier>

■ Accompagnement des sorties par Alex Escanero, accompagnateur montagne professionnel, guide canyoning et escalade.

