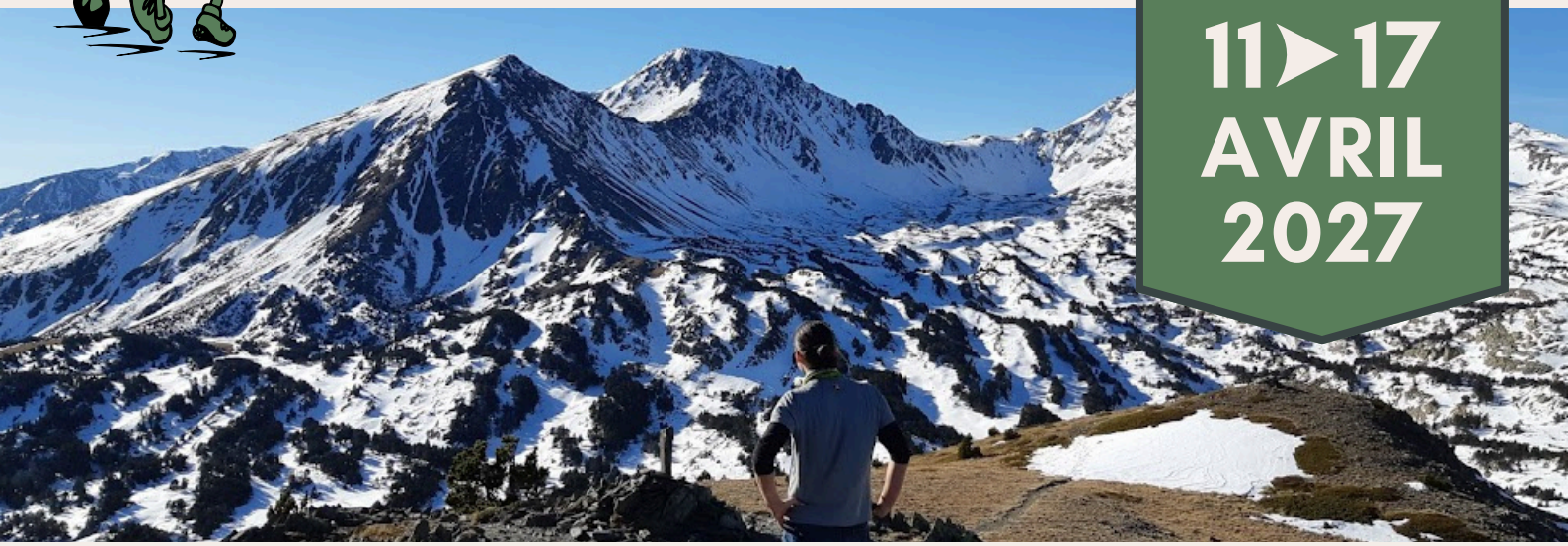


STAGE

Yoga & Rando

DÉCOUVERTE DU PLATEAU DU CAPCIR

11 ▶ 17 AVRIL 2027



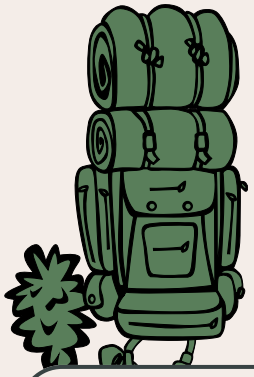




5 JOURS
DE YOGA ET DE RANDO

6 NUITS
EN GÎTE
PENSION COMPRISE

INFOS ET RÉSERVATIONS : LESACSURLEDOS@GMAIL.COM



STAGE
Yoga & Rando
DÉCOUVERTE DU PLATEAU DU CAPCIR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H-11H30 YOGA	9H-11H30 YOGA	9H-17H RANDO	9H-11H30 YOGA	9H-15H ETANGS DE PRADEILLES
REPAS OU PIC-NIC VÉGÉTARIENS, AU MAXIMUM BIO & LOCAL				
14H-17H ÉGLISE DE BALSÈRE	14H-17H LAC DE MATEMALE	LACS DES CAMPORELLS	14H-17H COL DE CREU	16H-19H ATELIER
18H-19H YOGA - PRATIQUE RESTAURATIVE				
DÎNERS VÉGÉTARIENS, AU MAXIMUM BIO & LOCAL				

INFOS PRATIQUES

- Covoiturage à organiser depuis La Rochelle ou ses environs
- Arrivée **dimanche** 11/04 a partir de 17h (dîner vers 20h)
- Départ **samedi** 17/04 jusqu'a 9h (petit-déjeuner jusqu'à 8h30)
- A partir de 2 ans de pratique de YOGA IYENGAR
- Utilisation potentielle de raquettes à neige, location possible sur place
- **10 € d'adhésion** à l'asso "le Sac sur le Dos"
- PRIX DU STAGE **770 €**

Sylvie NICOLAS
Professeur de Yoga Iyengar
& Alexandre OLIVRY
Accompagnateur en Montagne



INFOS ET RÉSERVATIONS : LESACSURLEDOS@GMAIL.COM