

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

...Mais, ne pouvons-nous pas dire aussi que « Le Yoga est un art de vie, il donne aux jeunes la sagesse de l'âge et aux plus âgés le secret de la jeunesse » ?...

AVANT-PROPOS

Vous désirez essayer le YOGA ou vous le pratiquez déjà ; profitez de cette proposition qui allie un mi-temps de **Yoga** avec la **Raquette à Neige**.

Nous vous proposons une saine détente, un ressourcement certain et parallèlement, un temps de calme, de sérénité, gage de santé et d'équilibre personnel.

Alors pourquoi ne pas vivre, dans un cadre grandiose, l'espace d'un séjour, une parenthèse riche et apaisante ?

PROGRAMME ET DEROULEMENT

Jour 1 :

Matin : Après la remise du matériel, une première sortie de contact et acclimatation est prévue à 10 H. Dès ce moment, vous rejoindrez le groupe de raquette.

Toutefois, si vous arrivez après, nous vous intégrerons au cours qui vous convient, en début d'après-midi.

Après-midi : Continuité du programme Raquette.

<p>Si vous souhaitez pratiquer le ski de fond à la place de la raquette, merci de nous le signaler au moment de la réservation.</p>
--

du Jour 2 au dernier jour :

Nous vous proposerons, en matinée ou en après-midi, de pratiquer la Raquette à neige.

Nos groupes sont tous conduits par un Moniteur de Ski Nordique ou Accompagnateur de Montagne qui saura vous faire découvrir l'environnement hivernal.

L'autre demi-journée, durant 3 heures environ, il vous sera proposé **de pratiquer le Yoga** avec

Dominique BRENGUIER ou Catherine DE JUST-MELTZER, toutes deux professeurs de Yoga, diplômées (FNEY).

Dans les différents cours, des alternances de postures associées à un travail de respiration deviendront rapidement bénéfiques en tous points.

Chaque demi-journée de 3 h s'organisera en deux pratiques :

- 1ère pratique : relaxation - assouplissement et allongement des muscles du corps, mobilité des articulations et alignement corporel – respiration –
- 2^{ème} pratique après un repos d'une vingtaine de minutes : dans l'éveil sensoriel, des postures associées à une respiration consciente, puis détente (tranquillité du mental).

Dans les deux pratiques, travail en douceur dans le respect du corps et de chacun. L'Enseignant vous proposera des postures adaptées à votre morphologie.

Le séjour se termine le dernier jour après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez déjeuner au centre avant de partir ou bien commander un repas froid à emporter (voir brochure).

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

MATERIEL

Pour le Yoga, prévoyez un vêtement ample, ou un survêtement. Munissez-vous, si possible, d'un coussin un peu épais pour la posture assise et une grande serviette ou un tapis léger pour recouvrir le tapis de sol qu'on mettra à votre disposition.

Pour la raquette : raquettes et bâtons sont fournis par nos soins.

Attention : pour la pratique de la "raquette", nous vous recommandons de vous munir de vos chaussures de montagne (ou après-ski), cela pour des questions de confort particulièrement.

Petites jumelles et appareil photo aussi, sont recommandés.

Par ailleurs, comme vous le savez, nos **TARIFS INCLUENT TOUT** (voir brochure).

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme " YOGA", et restons à votre entière disposition pour plus d'informations encore.

Bon voyage et à bientôt