

VOYAGE EN YOGA
DANS LE TRIEVES
du 8 au 10 mai 2020

Cette année nous vous proposons une escapade en Yoga de 3 jours dans le Trièves avec un programme à nouveau riche en belles découvertes ! Nous partirons le vendredi 8 mai de la salle des fêtes de Chamousset à 7h30 pour rejoindre le magnifique lac de Barrage de Monteynard. Là, une petite balade facile (1h ou ½ h au choix) nous emmènera vers la passerelle Himalayenne de L'Ebron. La passerelle est longue de 180 m et enjambe le lac. Un pique-nique tiré du sac nous permettra d'apprécier cet endroit majestueux. Nous rejoindrons ensuite le gîte de la Margelière à Tréminis qui nous accueillera pendant ce séjour. Tréminis est une petite commune en pleine nature, connue sous le nom de perle du Trièves située au pied du Grand Ferrand (2758m). Nous serons hébergés en pension complète dans des chambres de 2 à 6 lits et disposerons d'une très belle salle de 160 m² avec parquet pour nos séances de Yoga.

Samedi matin des balades animées par des accompagnateurs en montagne du gîte nous sont proposées selon plusieurs thèmes (plantes, sentier de la résistance ou marche consciente) et plusieurs niveaux de difficulté avec pique-nique préparé par le gîte.

Le soir, si le temps est favorable, nous pourrons observer les étoiles avec un animateur passionné.

Dimanche matin nous prendrons la direction de Mens où nous irons au Centre Terre Vivante.

Nous y visiterons les jardins en compagnie d'un guide du centre et prendrons le pique-nique sur place.

L'après-midi nous prendrons encore le temps de découvrir la ville de Mens, son musée et sa vieille ville avant de prendre le chemin du retour pour être à Chamousset vers les 20h.

Informations pratiques : prévoyez un pique nique pour vendredi midi, une gourde, un petit sac à dos et de bonnes chaussures de marche

Attention : La date limite pour les inscriptions est fixée au **12 mars 2020** (après les vacances de printemps).

Le chèque est à remettre avec le bulletin d'inscription. Merci de votre compréhension.

Bulletin d'inscription au voyage yoga du 8 au 10 mai 2020

NOM..... PRENOM.....

Adresse.....

Adresse mail..... Tél portable.....

Coût du séjour : - Adhérent 2019-2020 : **150€** en un seul chèque

- Extérieur : **150€ +20€** (adhésion obligatoire)

Nos amis de l'extérieur seront sur liste d'attente jusqu'au 15 mars, priorité étant donnée aux pratiquants 2019/2020.

Chèque à l'ordre de Association Yoga et Relaxation et remis en banque le 30 avril 2020