



Seul ou en famille, nous vous proposons une semaine de bien être dans notre chalet situé en pleine nature. Profitez de ce séjour pour prendre soin de vous : Détente, repos, convivialité, repas de qualité, activité physique en plein air. Respirez, Reconnectez-vous avec vous-même au plus près de la nature !

Pour les activités extérieures

3 cours techniques de ski de fond vous seront proposés en matinée, dispensés par un moniteur diplômé.

Les sorties randonnées pourront être encadrées ou libres.

Un animateur nature pourra vous faire découvrir le milieu environnant.

Nous proposons une cuisine familiale soignée. Nous privilégions les circuits courts et biologiques pour nos approvisionnements.

Programme de la semaine

Dimanche 7 février : arrivée dans l'après midi
17h15/18h30 : Séance de yoga d'accueil

Du lundi au jeudi :

7h30/8h30 : séance de yoga vivifiante

A partir de 8h30 petit déjeuner

3 matinées de ski technique et 1 de tir à l'arc

12h 15 : repas

14h / 17h : balade ski, raquette, ou pédestre

17h30 / 19h : après l'effort physique, séance de yoga équilibrante et apaisante.

20h : repas

Vendredi : 7h30 / 8h40 : séance de yoga stimulante et soulageante

Sortie ski ou raquette plus longue (possible à la journée)

Départ samedi 13 dans la matinée

Hébergement / tarifs

Pension complète en chambre familiale 3 à 6 personnes 400 €

Chambre de 1 à 2 personnes 440 €

(Ce tarif comprend l'encadrement des activités extérieures, l'hébergement, les forfaits de ski, le prêt de raquettes, luges, l'accès au sauna)

Location de matériel de ski écaillé et/ou skating + chaussures : 40 €/adulte 25 €/enfant pour le séjour.

Accès au cours de yoga : 180 €

Tarif enfants : promotionnel : 200 €/ enfant dans la limite de 2 enfants / stagiaire

Pour le yoga

Margarita Mojica, professeure certifiée de yoga Iyengar, propose de vous guider lors de ce séjour. Elle vous présentera un yoga accessible à tous indépendamment de votre condition physique, âge et souplesse. Ces séances vous permettront de préparer votre corps à l'activité physique en renforçant vos articulations et vos muscles et de récupérer en travaillant équilibre, force et flexibilité.

Du matériel pourra vous être prêté (tapis, briques, sangles) mais vous pouvez apporter le vôtre .

Pour plus de renseignements sur cette pratique , vous pouvez contacter Margarita

Tel : 06 74 97 68 86

Mail : yogamar2011@gmail.com

Site <https://sites.google.com/view/yogamar-iyengar-la-roche/accueil>

Renseignements

**le Chalet
des Cernois**

Accueil de séjours
BP15

39150 Grande Rivière

03.84.60.18.67

www.lescernois.com

Inscriptions par mail