



SÉJOUR
YOGA
ET
RANDONNÉES

Haut-Jura

Du 6 au 12 avril 2024



LIEU

- “Les CERNOIS” BP 15,
39150 Grande-Rivière
Château
- Chez Mr et Mme Colin
(lescernois@wanadoo.fr)
TEL : 03 84 60 18 67
- A 1060m d’altitude, le
chalet fait face à la haute
chaîne du Jura



- Chambres de 2/3 personnes
- Chambres seules (sup +
45€)
- Belle salle de pratique
de 90m²
- Nourriture : fournisseurs
locaux et BIO (en majorité)
- Co-voiturage fortement
conseillé





PARTICIPANTS

15 à 20 personnes,
retenues par ordre
d'arrivée des inscriptions
(Ne tardez pas pour vous
inscrire)



INTERVENANTES

Zineb : 06 75 18 18 33
Zineb.bouaici@gmail.com

Nathalie : 06 98 55 06 10
nathnilecollomb@gmail.com

TARIF

785€ comprenant :

- Hébergement et randonnées
- Nourriture et boissons
- Enseignement

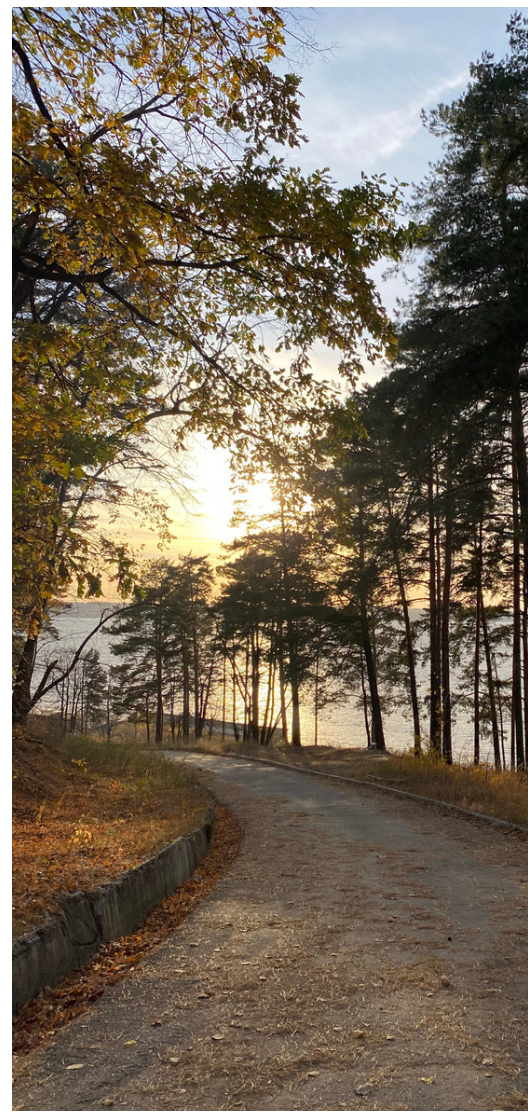
Non compris : Co-voiturage

Versement pour la pension complète
à l'inscription **385€** par chèque à
l'ordre de : Chalet des Cernois
exigible en Janvier 2024

Le bulletin d'inscription et le chèque de
pension complète seront remis aux
professeures

le solde de **400€** sera versé à l'arrivée







BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM ET PRÉNOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE(S)

EMAIL :

DATE DE NAISSANCE :

PROFESSION :

Je m'inscris pour le séjour pension complète des Cernois du 06/04/24 au 12/04/24. Le verse **385€ (424€** pour single room) chèque exigible en janvier 2024 à l'ordre de : Chalet des Cernois. Je compléterai le solde, soit **400€** à l'arrivée

PROGRAMME DE LA JOURNÉE



MATIN

- 7h-7h20 : Assise silencieuse (facultative)
- 7h20-8h15 : Eveil énergétique
- 8h30 : Petit déjeuner

MIDI

- 9h30-15h : Randonnée et pique-nique sur les sentiers du Haut-Jura accompagnés par un guide certifié ou découvertes "Nature".

SOIR

- 16h30 : Pause thé, tisane.
- 17h-19h15 : Atelier d'approfondissement des familles de postures (postures debout, au sol, étirements latéraux, flexions avant, extensions, torsions, inversions...). Relaxation et exercices respiratoires, alignements, détentes dorsales, liberté articulaire.
- 19h45 : Dîner (les horaires peuvent varier en fonction de la météo°)