



Stage Yoga Randonnées du 13 au 18 avril 2026

Entre Terre et Ciel : s'enraciner pour mieux respirer la vie.

À l'image du printemps, ce stage invite à renaître en douceur : retrouver l'ancrage de la Terre et l'espace du souffle. Un temps pour ralentir, se reconnecter à soi et respirer la nature.

Au programme : des pratiques de Yoga doux, étirements fluides, des auto massages, respirations, méditations guidées, marche consciente en silence, atelier nature : création d'un mandala terrestre (pierres, fleurs, bois).

Jour 1 : Arriver & s'ancrer,

Jour 2 : Eveiller l'énergie vitale du printemps,

Jour 3 : Trouver la stabilité,

Jour 4 : Se remplir d'espace et de légèreté,

Jour 5 : Repartir aligné, ancré et inspiré.

Jour 6 : Cercle de fermeture, départ en douceur.

🌿 **Lieu** : Nous serons accueillis par Sandrine et Christophe nos hôtes, propriétaires de l'**Eco-Gîte la Sauvagine – Grimone - 26410 Glandage**

👨‍🍳 **Cuisine** : Les repas **sont faits maison, végétariens**, avec des produits locaux de saison.

🧘 **Participants** : **Tous niveaux en yoga**, en recherche de douceur et de ressourcement.

🍃 **Pratiques** : Yoga doux (Hatha), auto-massages, respiration, méditation guidée, marche consciente, atelier nature.

🌸 Les séances de Yoga se déroulent dans la magnifique salle de l'Eco-Gîte mais également en pleine nature **dans la Drôme** afin de ressentir l'énergie qui vous entoure. Les pratiques proposées dans ce stage sont accessibles à tous, sécuritaires et bienveillantes.

👟 Les 4 randonnées sont faciles à modérées, entre 8 et 12 km, (environ 4h à 5h de marche) en pleine nature dans le **Vercors** mais aussi dans le **massif du Devoluy** avec un dénivelé de 400m à 500m maximum, départ 09h45 et retour 16h30 / 16h45.

- Une randonnée sera axée sur la découverte de la faune et la flore.

Une activité physique régulière est fortement recommandée afin de profiter pleinement du séjour.

Intervenants :

Catherine DE BRUCKER, professeure de Hatha Yoga formée par l'Université Internationale de Yoga, en Yogathérapie et Mudra formée par Locana Sansregret.

Christophe PELET, accompagnateur en montagne, diplômé d'Etat.

> Coût du stage : 710 €

Yoga : 210€

Randonnées : 110€

Hébergement en chambre partagée en pension complète et la mise à disposition de la salle et de son matériel : 390 € à régler sur place à La Sauvagine (chèques vacances acceptés).

Pas de paiement par carte bleue.

Stage confirmé à partir de 6 inscrits.

Votre inscription sera validée à réception d'un chèque ou d'un virement bancaire de 210 € à faire à l'ordre de Catherine De Brucker. (RIB sur demande)

Renseignements et inscription auprès de Catherine De Brucker 06.65.65.66.26

Contact : Christophe Pelet : 06.72.89.20.11 - Gîte La Sauvagine : 04.75.21.10.06

Mail : moneureyoga@gmail.com

Site internet : www.mon-eure-yoga.com

