

SEJOUR YOGA TRADITIONNEL ET RANDONNEES

A L'ERMITAGE DE GRANDVAL (CANTAL)

DU 27 AU 30 JUILLET 2018

Un séjour dans la magnifique vallée de Brezons pour expérimenter ou approfondir la pratique du yoga en profitant d'un cadre exceptionnel !

Au programme yoga, méditation, randonnées en montagne et ateliers de Cru-isine !

Du temps libre est prévu pour permettre à chacun de trouver repos et tranquillité.



Le stage est animé par Géraldine Estève et Olivia Guérout.

Géraldine a suivi une formation de professeur de Yoga traditionnel pendant 4 ans avec Sarah Guérin. Elle propose des cours de yoga et du running ainsi que des montagnes basques. Elle organise conseils

que des ateliers de cru-isine pour faire alimentation variée, vivante et formation pour devenir naturopathe, ailleurs formée à la communication et anime une fois par mois des ateliers travaille comme infirmière et est maman de 2 enfants de 9 et 6 ans.



yogging : c'est une association du journées de yoga et rando dans les des ateliers de cuisine santé avec des alimentaires (type Seignalet) ainsi découvrir les bases d' une végétale. Elle est actuellement en orientation hygiéniste. Elle est par non violente et à la parentalité positive de « parents bienveillants. Elle

Olivia a suivi une formation de professeure de yoga de 4 ans avec Philippe Marcoux de l'école des Natha yoga. Elle dispense des cours de yoga depuis 7 ans dans le Cantal auprès d'adultes, d'enfants, et, de personnes en situation de handicap. Au son des bols tibétains, son yoga privilégie la respiration et est à l'écoute des sensations profondes du corps et de l'Être.

Elle anime des stages de yoga et de bien être à l'ermitage de Grandval depuis 2011. Elle est présidente de l'association l'Ermitage de Grandval. De formation sociale, elle travaille depuis de nombreuses années comme des institutions et services communication et aux interactions suivi une formation à la systémie et sa pratique de formatrice avec la vient de terminer un master 2 de Monnet de Saint-Etienne.



formatrice et consultante auprès sociaux. Elle s'intéresse à la au sein des systèmes. Après avoir à la thérapie familiale, elle enrichit sociologie et l'ethnologie. Elle sociologie à l'université Jean

Nous basons ce séjour sur la rencontre de nos pratiques complémentaires de yoga traditionnel et nous souhaitons faire profiter des immenses richesses du cadre naturel pour donner à ce stage des couleurs, des senteurs, bref, un éventail large de sensations. Nous organiserons les journées en fonction de la météo pour proposer des activités adaptées et des temps de repos. Il n'y a pas de pré-requis pour le yoga, donc les débutants sont également les bienvenus. Les randonnées supposent toutefois un minimum de condition physique.



Prix séjour 350 euros tout compris pour les quatre jours : hébergement, repas et enseignement.

**Contact : Géraldine ESTEVE Association yoga nature et santé
geraldine.esteve@orange.fr 0673039326**

Olivia GUEROULT : olivia.gueroult@nordnet.fr et 06 84 49 16 63

Site de l'ermitage pour des infos, des témoignages, des photos et en savoir plus sur la philosophie du lieu : www.ermitage-grandval.fr