

Séjour Escalade, Rando-Yoga, Bien-Etre Faites le plein d'énergie à Presles !

Une semaine combinant l'escalade, la rando, le yoga, la réflexologie plantaire et la méditation...

Un séjour conduisant à l'harmonie, au ressourcement, à la plénitude

Dominique et Bernard, installés à Presles depuis 15 ans, ont la joie de vous accueillir sur cette falaise dont la beauté vous coupera le souffle.

- Activités
 - Ecoles et voies d'escalade accessibles à pied au départ du gîte [séjours ouverts du niveau "débutant" jusqu'aux pratiquants autonomes ...].
 - Deux journées de rando "bien-être" avec François : ballades de 4 à 6 h associant une découverte de la marche nordique et des pratiques de yoga réalisées en pleine nature. Visite éventuelle du temple tibétain de Montchardon selon la motivation du groupe.



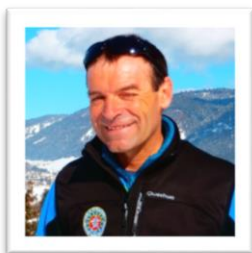
Les ateliers Bien-Etre

- Yoga : Découverte de différentes formes de yoga aisées à mettre en place dans la nature/ Atelier « Gestion du stress »/ Respirations dirigées (pranayama) /Méditation.
- Réflexologie : Dominique vous proposera un cours collectif suivi d'auto massages.
- Massages individuels possibles sur demande.



Du lundi 9 h 30 au vendredi 17 h

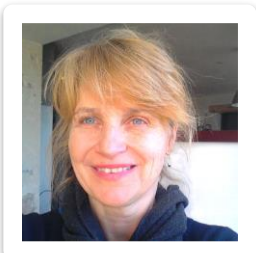
Encadrement



François Quérini
Accompagnateur en montagne,
Professeur de yoga



Bernard Gravier
Guide de Haute Montagne, grimpeur
Equipeur ...



Dominique Nardin-Gravier
Infirmière réflexologue et
conseils nutritionnels

Coût du stage TTC incluant un hébergement en **gîte de groupe**
618 € (hors soins individuels)

-Possibilité d'être hébergé en chambre individuelle (selon les disponibilités)
Coût TTC 680 € (hors soins individuels)

- Possibilité d'arriver la veille / Nous consulter
Tarif en fonction de l'hébergement choisi

Dates 2017 : Du 3 au 7 avril / Du 1er au 5 mai
Du 3 au 7 juillet / Du 2 au 6 oct

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION : Gîte Entre Ciel et Pierres : info@entrecieletpierres.com / 04 76 36 09 45 ou 06 80 07 70 37