

## Week-end YOGA RANDO, les 11 et 12 mars 2023 !

### « Accueillons le printemps ! »

Nous vous proposons un week-end YOGA-RANDO dans le Forez, nous serons hébergés dans le gîte « **la colonie Bernadette** » à St Priest la Vepré , [Lien avec l'hébergement](#)

**Japjit enseignante et formatrice de Kundalini Yoga**, certifiée niveau 2 par KRI aura à cœur de nous faire découvrir la variété de cette pratique qui lui donne beaucoup de joie et forme un ensemble très équilibré avec la randonnée.

**Annick et Jocelyne**, randonneuses confirmées vous emmèneront randonner sur les chemins, de vallons en collines, de sous-bois en prairies, dans un paysage verdoyant au doux relief.

Des pratiques de yoga et de méditation, accessibles à tous, seront proposées par Japjit tout au long du week-end pour relâcher les tensions, se relaxer, se renforcer et se recharger en énergie. Venez goûter au Kundalini Yoga, appelé aussi yoga de l'énergie et de la conscience, un yoga pétillant et régénérant incluant exercices physiques, respiration, relaxation et méditation.

- Après la journée de marche, samedi en fin d'après-midi, étirements et mouvements basés sur la respiration puis relaxation seront la base d'une première séance. Puis, la soirée se fera méditative pour apaiser le mental et nous aider à faire le ménage de printemps, « éliminer pour illuminer ».
- Dimanche matin, bon pied, bon œil, la matinée débutera tôt par une séance vivifiante et tonifiante avant le petit déjeuner et la marche.  
Durant la journée, une autre séance sera proposée, sous un format différent, dans la nature. Vous serez initiés à la Breathwalk®, la marche respiratoire, qui mêle exercices, respiration, méditation et marche.

Dans un premier temps, week end limité à 15 participants (**14 adhérents** + Japjit ) , **mais n'hésitez pas à vous inscrire en liste d'attente car possibilité de louer une autre gîte**

**Départ à 7h00** de la place Jean Jaures

**Cout global** estimé pour ce week end, environ **100 €**

Lors de l'inscription **25€ non remboursables** si désistement seront demandés aux participants (prestation de Japjit)

[Lien avec le xoyondo pour s'inscrire](#)

**Organisatrices** : **Annick** 06 77 59 80 22 **Jocelyne** 06 21 99 30 90