

« Accueillons le printemps ! »

Nous vous proposons un week end YOGA-RANDO dans le Beaujolais, nous serons hébergés dans le gîte de la Madone de Tolete au Sottison hameau de Vaux en Beaujolais et pour les 3 couples au RBNB Chocolat pistache au Flagolet autre hameau de Vaux en Beaujolais. Le repas du soir (végétarien) et le petit déjeuner seront pris tous ensemble au gîte de la Madone.

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.

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.

- Samedi : une fois arrivé au gîte, nous débuterons par une séance de yoga puis nous poursuivrons par une rando au départ de Vaux en Beaujolais, une autre séance de yoga est prévue avant le repas du soir ainsi qu'une séance de méditation après le repas.

- Dimanche : bon pied, bon œil, la matinée débutera tôt par une séance vivifiante et tonifiante avant le petit déjeuner.

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.

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)