

# **Weekend rando-yoga (Kundalini yoga)**

## **11-12 avril 2026**

**Nous serons hébergés au domaine du Grand Mûrier à Annonay**  
**<https://www.gola07-dgm.fr/>**

Nous serons accueillis en ½ pension (repas du soir végétarien, nuitée, petit-déjeuner), les chambres sont pour 4 personnes, linge de lit et de toilette sont fournis

Au programme 5h de yoga, relaxation, méditation, breathwalk et 2 randos sans difficulté (nous nous adapterons suivant la météo)

### **Programme du samedi :**

- Rendez-vous à 6h45 pour un départ à 7h place Jean Jaurès Lyon 7<sup>e</sup>, à l'entrée du parking, pour un transport en covoiturage, accès possible par métro/ligne B – arrêt Jean Jaurès, à ~300m du lieu de rendez-vous
- Pause-café conviviale à Annonay, excellente boulangerie à proximité
- Installation dans les chambres au Grand Mûrier
- Nous commençons par 1h15 de yoga
- Puis départ pour une randonnée pendant laquelle nous ferons une pause pique-nique
- Retour au gîte pour 1h de yoga
- Temps libre jusqu'au repas végétarien
- Et nous terminerons, si le cœur vous en dit, par 1h de méditation

### **Programme du dimanche :**

- Avis aux lève-tôt, la journée débutera dès 7h pour 1h de yoga
- Suivie par un petit-déjeuner à partir de 8h15
- Ensuite départ pour une randonnée au cours de laquelle nous ferons 45mn de breathwalk et ainsi qu'une pause pique-nique
- Retour sur Lyon

**Tarif du week-end pour tous:150€**

**Et pour les non-adhérents : + 32€ d'adhésion obligatoire**

**N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information**

**Les co-organisatrices**

**Jocelyne : 06 21 99 30 90**

**Annick : 06 77 59 80 22**