

SPORT NATURE & YOGA

Nature et bien être

Rando Yoga / Acupressure

Du vendredi 4 au dimanche 6 juin 2027

A Saint Agnan en Vercors



ACCUEIL DU GROUPE À
L'OASIS DU VERCORS
LE VENDREDI 18 H

FIN DU STAGE
LE DIMANCHE
A 17 H

Votre programme en randonnée ...

- Initiation à la marche nordique "Bien être, santé", alternance entre paysages forestiers, cascade et sentiers panoramiques, accessibles au plus grand nombre.
- Connaissance de soi : Effets de différentes respirations dirigées sur le ré-équilibrage du système nerveux autonome
- Profil des participants : Aimer la marche, être capable de marcher doucement durant 3 heures en terrain de montagne plutôt facile.

Déroulement, pique-nique inclus.

- **10 h à 13h 30** : **2 itinéraires magnifiques** avec une adaptation possible à la météo et aux participants .

- **Votre programme en yoga ...**

Intégration des fondamentaux du yoga dans l'activité marche
Pranayamas (respiration) Pauses méditation dans la nature
2 séances "ressourcement post-effort" (45 mn) allongé en salle en soirée après l'enseignement de Diane.

Votre programme en acupressure ...

- Conférence le vendredi soir portant sur l'énergétique chinoise
- Plusieurs ateliers de découverte ou d'approfondissement du protocole de maître Ma dayang seront proposés durant votre séjour.

A quel moment de la journée ?

- En amont et / ou au retour des randonnées (15 h 18 h) Horaires adaptables à la météo.
- Équilibre entre les temps consacrés à la rando / yoga et à l'acupressure / énergétique chinoise.

Pour quel public ?

- Au pré-requis souhaité : être curieux et motivé !

Cette pratique vous guidera vers plus de vitalité, de sérénité et de conscience corporelle. Tout est déjà là, en vous !

QUI SOMMES NOUS ?

François Quérini

06 82 63 16 28
francois.querini@orange.fr
sport-nature-yoga.fr

- Accompagnateur en montagne, DE ski nordique
- Professeur de yoga

Coach sport santé, il explore depuis 20 ans les bienfaits de la marche associée au Yoga et à la méditation.



Diane Van DerVliet

06 48 05 13 43
vdvdiane@gmail.com
Resalib : Diane Van Der Vliet

- Médecin et thérapeute en acuponcture et auriculothérapie , Diane a deux passions "la connaissance de soi" et la transmission. L'énergétique chinoise est un de ses vecteurs pédagogiques. Elle ne cesse de se former !



Un binôme qui aura à cœur d'éclairer vos pratiques et de gagner en autonomie.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

- **Coût pédagogique : 240 € pour les deux intervenants**
- **Hébergement restauration**

Oasis du Vercors St Agnan, Jean Paul Mourey :
Tél / 06 30 58 50 66
Mail / loasisduvercors@orange.fr

- **Coût pour le week end**

152 € en chambre à deux.
Quelques possibilités en chambre individuelle ***182*** *€*
Nombre max de participants 12

- **Soit un coût total du stage 392 € en chambre à deux**)

Le règlement se fera en deux versements distincts, pour l'hébergement et l'encadrement.

- **Renseignements et Inscriptions**

vdvdiane@gmail.com
francois.querini@orange.fr
Les modalités de confirmation de votre participation au stage vous seront transmises par mail .