

Week end
Pando yoga

Du 27 au 29 septembre

 *Scionzier*
Haute-Savoie



Bienvenu dans l'aventure


Trek'n'Alpes

Tigirl'Yoga





Le lieu

Bienvenue chez Sanskriti, ton havre de paix à Scionzier. Niché au cœur des Alpes françaises, notre centre de yoga t'accueille comme à la maison. Plonge dans l'atmosphère traditionnelle de l'Inde, ressens la sérénité d'un jardin japonais secret. Ici, tu trouveras la déconnexion totale que tu cherches de paradis, où la quiétude et la tradition t'attendent à bras ouverts.



Pourquoi

Une expérience unique t'attends

- **Associer la randonnée et le yoga** est une façon unique et atypique de découvrir ces deux activités,
- **Un cadre exceptionnel** de beauté & de grandeur, nous choisissons avec soin pour t'offrir le meilleur,
- **La convivialité d'un petit groupe** est idéale, des échanges complices, créer le lien ensemble,
- **Se régaler avec une cuisine gourmande** végétarienne, les pieds sous la table, tu n'as rien à faire, seulement sourire et profiter,
- **S'évader dans la joie** et la bonne humeur, s'autoriser une parenthèse bien-être rien que pour soi,



Pour qui

Ce séjour ...

- **Tout le monde sans exception** ; les copain.ine.s, les amoureux.se.s, les célibataires, les jeunes, les plus âgé.e.s, les familles, les ami.e.s, nous proposons un **séjour inclusif**
- **Pas de niveaux de yoga prérequis**, toutes les pratiques seront adaptées en fonction de ton niveau & tes capacités, **Julie est là** pour t'accompagner,
- Les randonnées proposées par Mathieu ne comportent **pas de difficultés particulières** mais il est demandé d'avoir une expérience des sentiers de montagne, **Mathieu est là** pour te guider,



Julie

Votre professeure de yoga



Julie, professeure de yoga, certifiée encadrera les 5 pratiques de ce week-end bien-être

Elle te guidera au travers de différentes pratiques,

Le yang actif du Hatha yoga,
Le yin doux et restauratif pour ressourcer ton corps après nos journées rando.

CONTACTER JULIE
julieyoga74@gmail.com

Tigirl Yoga

www.tigirlyoga.fr



Mathieu

Votre accompagnateur en montagne



Mathieu guidera et encadrera le groupe pour les journées rando tout au long du séjour,

Il saura nous régaler de ses années d'expérience au travers de son accompagnement en montagne et **nous fera découvrir l'environnement** ainsi que la faune & la flore locale.



Trek in
Alpes

CONTACTER MATHIEU

+33.6.80.10.77.40

mathieu.thirant@gmail.com



Au programme

Du séjour ...



- 2 randonnées
- 5 pratiques de yoga
- 1 ebook surprise
- Des repas végétariens
- Des temps libres (lecture, baignade rivière, jardin zen)
- De la bonne humeur
- Des moments d'échanges
- De la joie



A table

& bon appétit !

Des plats mijotés avec soin
par le centre de yoga
Sanskriti qui partage une
cuisine Indienne Vegane.

- Repas traditionnels
- Pique-niques gourmands,
- Produits frais, locaux et de saison,

