

## Fiche d'inscription

Stage du **lundi 10/07/23** (18h) au  
**dimanche 16/07/23** (14h)

nom :

prénom :

adresse :

Téléphone :

code postal :

pays :

profession :

âge :

adresse mail :

enseignant yoga :  oui  non

pratiquant yoga :  oui  non

débutant yoga :  oui  non

Fiche d'inscription à retourner avec arrhes  
(300€)

à **JEANNOT MARGIER**

La croix

26150 MARNIGNAC

tél. 07 88 78 10 43

[margier.jeannot@orange.fr](mailto:margier.jeannot@orange.fr)

[www.jeannot-yoga.fr](http://www.jeannot-yoga.fr)

signature :

date :

## Juillet 2023

*Nature et Yoga*

du **lundi 10/07/23** (18h)

au **dimanche 16/07/23** (14h)

dans la Drôme

au Gîte de la Terriade

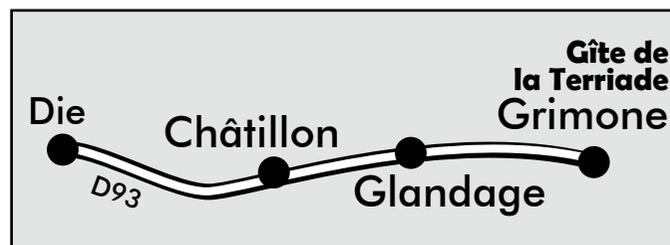
Grimone

26410 GLANDAGE

Tél. 04 75 21 11 34

Tél. 06 17 96 91 06

plan d'accès :



**Juillet 2023**

## YOGA - NATURE

*Au coeur de la nature dioise  
A Grimone, petit hameau du sud-  
Vercors à 1.100 m d'altitude.*



Venir se recentrer et pratiquer le **YOGA** :  
Hatha yoga, pranayama, relaxation,  
chant, méditation et randonnées  
dans la réserve naturelle des hauts  
plateaux du Vercors si possible.

avec **Jeannot Margier**  
professeur de yoga  
(formation *Van Lysebeth*)  
- affilié à la FIDHY -

et la participation de  
**Yann Boudéhent**  
pour des  
voyages sonores

## Retraite en Yoga

### Hatha Yoga :

Développer la vigilance et la concentration par la pratique d'enchaînements permettant une plus grande immobilité dans la posture.

### Pranayama :

Travail respiratoire :

- favoriser la circulation des énergies
- allonger l'amplitude respiratoire.
- pacifier le mental.

### Travail de la voix :

- favoriser le lâcher prise par les Kirtans (chants).

### Relaxation et conscience du corps :

- yoga nidra et autres relaxations.

### Initiation au yoga sur chaise

### Méditation :

En partant du corps par la pratique posturale, la respiration et le chant, laisser émerger un espace de paix et de sérénité qui se trouve en chacun de nous.

### Randonnées :

A la découverte de la réserve naturelle des hauts plateaux du VERCORS.  
Retrouver le lien «yoga et nature» par les randonnées et le bivouac.

## Une journée au gîte de la Terriade

**7h** Eveil corporel - Méditation  
**8h30** Petit déjeuner  
**10h** Randonnée - chant  
**13h30** Repas



**16h** Travail sur les énergies et chant  
**17h30** Postures et relaxation  
**19h30** Dîner  
**21h** Chant et méditation  
Voyage sonore

*Yann Boudéhent, professeur de Yoga nous proposera des voyages sonores avec ses gongs, ses bols tibetains, tamboour, nonolini, hangpan,...*



## Hébergement

☛ Chambres agréables pour 1 ou 2 personnes avec douche, lavabo et WC dans chaque chambre.

Chambre single limitée = + 25 € / jour

☛ Pour les randos, prévoir une gourde, une lampe frontale, un maillot de bain et des bâtons de marche si possible, en fonction de la météo.

☛ Pour le bivouac, sac à dos avec duvet et sursac.

❖ coût du stage : **850 €**

❖ versement d'arrhes à l'inscription : **300€**

❖ **15** personnes maxi

