

# YOGA - NATURE

## 6 au 12 Juillet 2025

Au coeur de la nature Dioise, à Grimone  
petit hameau situé à 1 100 m  
dans le Sud Vercors

Stage de Yoga dans le prolongement  
et avec la présence de Jeannot Margier

Jeannot MARGIER

Maxime HERAULT Enseignant de Yoga

Enseignant de  
Yoga égyptien  
Kinésithérapeute

Yann BOUDEHENT  
Enseignant de Yoga  
Sonothérapeute



Hatha Yoga  
Pranayama  
Méditation  
Relaxation  
Chants  
Mantras



Marches sur  
les Hauts plateaux  
du Vercors (en fonction  
de la météo) et balades  
autour du gîte de  
la Terriade



pour tous niveaux

pour bons marcheurs

La semaine sera rythmée par des sessions de Yoga, des ateliers Yoga et Santé, des voyages sonores, des balades...

Une journée type à la Terriade :

7h00 : Eveil corporel - Méditation

8h30 : Petit déjeuner

10h00 : Randonnée/Balade

13h30 : Repas

16h00 : Atelier thématique

19h30 : Repas

21h00 : Méditation/Voyage sonore

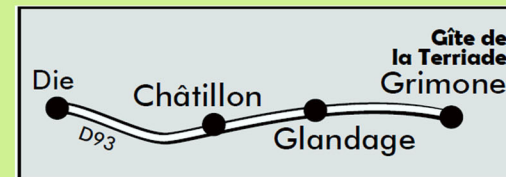
Le programme est donné à titre indicatif et il pourra évoluer en fonction de la météo, des envies, des besoins...



Hébergement :

L'hébergement se fait en chambres agréables de 2 personnes, équipées de lavabo, douche et WC - Chambre simple possible avec supplément..

Le gîte de la Terriade se situe dans la Drôme, à Grimone, 26410 Glandage



Repas :

Tous les repas sont végétariens et préparés par la Terriade à partir de produits locaux et bios autant que possible.

Pour toutes précisions ou demandes pour votre régime alimentaire contactez Katarina au 06-17-96-91-06



Inscriptions et modalités :

Tarif : 850 € la semaine tout compris (hébergement, repas, pratiques)

Arrivée le dimanche 6 juillet à 18h00 et départ le samedi 12 à 14h00

Pour vous inscrire, merci d'envoyer un chèque d'arrhes de 300 € auprès de Maxime Hérault : 12 Rue du Mont Aiguille 38320 EYBENS

mherault.sbep@gmail.com 06-07-04-75-03

L'aura de Jeannot MARGIER

Yann et Maxime ont suivi, entre autres, l'enseignement de Jeannot pendant plusieurs années. Cette semaine est proposée dans la continuité de son enseignement avec les spécificités de chacun! Jeannot nous fera le grand honneur et plaisir de venir enseigner 2 jours (minimum!)



# ***Fiche d'inscription : Stage Yoga – Nature en Diois 2025***

Animé par Jeannot MARGIER – Maxime HERAULT – Yann BOUDEHENT

Arrivée le dimanche **6 juillet à 18h00** et départ le samedi **12 juillet à 14h00**

Nom : Prénom : Age :

Adresse :

Téléphone : email : Profession :

Niveau Yoga : Jamais testé – Débutant – Pratiquant régulier – Enseignant

Niveau Marche : Tient debout – Balade sur plat – Dénivelé – Bouquetin

**Coût : 850 € tout compris (repas, hébergement – 6 nuits, enseignements...)**

Si vous êtes intéressé-e, merci d'envoyer un mail à [mherault.sbep@gmail.com](mailto:mherault.sbep@gmail.com) et pour valider votre inscription, envoyez ce bulletin rempli avec un chèque d'arrhes de 300 € à l'ordre de S.B.E.P (association Santé Bien-Etre et Prévention) à : Maxime Hérault – 12 Rue du Mont Aiguille – 38320 EYBENS

Pour toutes questions ou précisions sur le régime alimentaire, contactez Katarina du gîte de la Terriade au 06-17-96-91-06