

DU 23 AU 26 SEPTEMBRE

WILD

Séjour Yoga Escalade



Une immersion sur 3 jours et 3 nuits au coeur de la nature. Dans le poumon du parc naturel régional du Haut-Languedoc, sur le Massif du Caroux. Un site d'escalade d'exception pour venir s'ancrer, se ressourcer, expérimenter, se perfectionner et évoluer ensemble autour d'une pratique quotidienne de yoga, de méditation et d'escalade. ✨ Aborder ces disciplines complémentaires sous un regard nouveau dans l'écoute de soi.





Audrey,
Professeure de
yoga, adepte des
flows dynamiques
et doux, amoureuse
des grands
espaces.
Accompagnement
dans l'écoute et la
bienveillance.



Xavier, Moniteur
d'escalade,
canyoning, Spéléo....
Adepte des circuits
stimulants et
engageants,
Amoureux de la
nature.
Accompagnement
dans le respect et le
partage.



Bol d'air
Bulle d'eau

Séjour de 3 jours 3 nuits, dans un cocon de douceur en pension complète avec petit déjeuner, pic nic et diner. Hébergements atypiques en formule individuelle ou partagée au pied des gorges d'Héric et des sites d'escalade les plus complets de la région. On débutera chaque journée par une pratique de yoga pour préparer le corps et l'esprit à la pratique de l'escalade et on terminera par une séance de yoga dans les gorges. ✧ ✧







Par le yoga et l'escalade on développera les notions de confiance en soi, confiance en l'autre, la communication, la visualisation et représentation de son corps dans l'espace, le lâcher prise, la gestion des émotions, l'observation et la compréhension de son environnement pour s'y adapter.

Plusieurs approches et techniques d'escalade vous seront proposées et adaptées à chaque niveau.

Ces deux pratiques complémentaires permettent d'avoir une approche globale du corps et de l'esprit.



SÉJOUR YOGA ESCALADE

WILD

DU 23 AU 26 SEPTEMBRE

TARIFS

3 jours et 3 nuits de découverte et exploration de soi et de nos richesses naturelles locales.

8h de yoga adapté, 12h d'escalade adapté, ballade, rivière, hébergement atypique au coeur de la nature, pension complète.

Chambre partagée

450€ par personne

Chambre individuelle

480€ par personne



Cet événement est ouvert à toute personne prête à dépasser ses peurs et ses limites. Aucune notion d'âge ou de genre. Bonnes conditions physiques générales nécessaires.

Pour toutes demandes d'informations complémentaires ou réservation contactez-nous :

Audrey

contact@yogimood.fr

06.42.59.69.37

www.yogimood.fr

Xavier

xavier.garayt@wanadoo.fr

06.71.68.88.53

www.boldair-bulledeau.fr