

Journée Raquettes et Yoga au cœur du Massif de la Chartreuse

Le 28 février 2015
et/ou
Le 14 mars 2015



« Venez profiter des bienfaits infinis de la nature et du yoga....

Sportifs ou simples promeneurs, initiés ou débutants, soyez les bienvenus. »

Emmanuelle Nozières - enseignante de Hatha Yoga

« Découvrir, observer, contempler, se ressourcer au contact du monde magique de l'hiver en forêt montagnarde et sur les alpages sommitaux. Mettre en éveil nos sens, sentir notre corps en mouvement, notre respiration. »



Sophie Cravoisier- accompagnatrice en montagne

*« Quelles que soient les capacités de chacun, **le yoga** permet d'augmenter la concentration, le calme, la connaissance et la maîtrise du corps et du mental.*

Il serait possible de démontrer à l'infini les bienfaits du yoga d'un point de vue physique et physiologique.

Mais l'essentiel est ailleurs, dans l'esprit véritable du yoga, qui considère une personne comme un tout, un tout en évolution et en progrès, qui n'établit pas de hiérarchie entre les capacités physiques et mentales, qui transmet un souffle affranchi des compétitions et des jugements, pour tirer comme seul bénéfice la joie de vivre, l'accord avec soi-même, avec les autres et avec le monde qui nous entoure ». Kiran Vyas

Les journées sont organisées autour de la trame suivante :

- 8h - Yoga du matin pour le réveil des énergies
- 9h - Petit déjeuner
- 10h - Départ pour une randonnée en raquettes
Dénivelé moyen de 450m pour une marche de 7 à 10 km
Durée moyenne : 4h00
Pique-nique tiré du sac à midi.
- 16h - Retour à la salle de yoga en milieu d'après-midi.
Temps de repos, Thé partagé
- 17h - Séance de yoga – relaxation.
- 18h30 - Fin de la journée

Au programme des randonnées au choix et suivant la météo :

Le balcon du Sappey, entre prairie et forêt, avec vue plongeante sur le village.

Les Emeindras, balade forestière au début puis on débouche sur 2 magnifiques alpages surplombés à la fois par Chamechaude et par la Dent de Crolles.

Le Charmant Som en passant par le Mont Fromage, alpage grandiose où pendant l'été un alpagiste trait un troupeau de 70 tarines et fabrique une délicieuse tomme.

L'Ecoutoux est le sommet qui domine le Sappey au sud. C'est un belvédère qui bénéficie d'une position de recul idéale pour situer le massif de Chartreuse par rapport aux autres massifs alpins, et aux grandes vallées environnantes.

Tarif de la journée:

45 euros par personne.

Le paiement se fait en 2 règlements. Un pour l'enseignante de Yoga et un pour l'accompagnatrice.

Matériel :

Pour les randonnées : une bonne paire de raquettes, une paire de bâtons (location possible sur place), des chaussures de randonnées adaptées à la neige, des vêtements chauds qui ne vous handicapent pas dans vos mouvements, une cape de pluie, des moufles, un petit sac à dos (minimum 30 l.), une gourde ou thermos, une boîte à pique-nique (1/2 litre environ), des couverts, 1 lampe de poche ou frontale, lunettes de soleil, crème solaire.

Pour les séances de yoga : si possible un tapis de sol, un coussin, une petite couverture pour la relaxation.

Taille du groupe : Nous clôturerons les inscriptions à 12 personnes maximum.

Nous contacter

Sophie 06 88 54 58 54

lesrandosdesophie@gmail.com

Emmanuelle 06 70 04 60 68

Nozieres_emmanuelle@yahoo.fr