



SPORT & YOGA
NATURE

SEJOUR BIEN ETRE

Randonnée, Marche Nordique et Yoga

EN AUBRAC AU GITE « LES GRANGES D'UCAFOL » PRES DE LAGUIOLE

Site web : lesgranges-ucafol.com

Le programme

Alternance entre différentes formes de yoga et de randonnées en pleine nature

Lieu : Découverte du Sud de l'Auvergne, des environs de Laguiole et du plateau de l'Aubrac

- **Déroulement d'une journée type**
- 8 h / 9 h 30 **Eveil dynamisation Yoga chinois et égyptien / pranayama (respirations dirigées)**
- 9 h 30 / 10 h 30 **Brunch puis départ en randonnée**
- **Retour au gite vers 15 h Gouter**
- 15 h / 17 h **Ressourcement « Hatha Yoga » et enseignements sur les textes fondateurs du yoga**
- **Temps libre et diner vers 19 h « Bibliothèque Yoga » à disposition**
- **Soirées libres ou pratiques méditatives favorisant le sommeil ou yoga du son**

Apports théoriques sur ...

- **La physiologie du stress et celle de l'effort** : rappel des 3 filières énergétiques en action dans les déplacements. Application dans la gestion du rythme d'une randonnée
- **Les fondamentaux du yoga et de l'énergétique chinoise** / les apports du yoga dans la gestion du stress et des émotions
- **Posturologie / Procoles de yoga favorisant le redressement de la posture** / transfert en Marche nordique
- Les effets des respirations dirigées sur la santé : respiration et régulation du système immunitaire / respiration et cohérence cardiaque.
- **Conférence de 2 heures sur la NATUROPATIE** animée par Marie une de nos hôtes à l'origine du lieu
- concentration et de la méditation sur le mental et les perspectives en santé publique (CR études scientifiques)
- **Remise d'un document PDT de synthèse et de vidéos d'accompagnement** en fin de séjour

Encadrement : François Querini sport-nature-yoga.fr

Coût pédagogique 300 €

A verser à François à votre arrivée au stage



Accompagnateur en montagne, formateur en ski nordique et professeur de yoga François anime depuis plusieurs années des modules de formation "marche, yoga et santé" pour l'UFRSTAPS de l'université Cl Bernard à Lyon, pour le centre de formation des AMM, pour des clubs de randonnées. Il intervient en entreprise sur la Qualité de Vie au Travail

Le prix comprend :

Les frais de déplacement du formateur
La préparation de la session, l'encadrement, le prêt de bâtons pour ceux qui le souhaitent, les tapis de yoga, les cours théoriques, les documents informatiques & vidéos synthèse de la méthode pour faciliter l'intégration post stage.

Accueil : Gite Les Granges d'UCAFOL En pension complète (58.50€ /j) soit 292.50 €

Confirmation dès que possible : 100 € d'arrhes à l'ordre « SAS des Granges d'Ucafol »

Chèque à envoyer à Marie ou Pascale Gite UCAFOL 12210 LAGUIOLE Port : 09 62 12 10 85

Dates : du dimanche 25 juillet 14 h au vendredi 30 juillet 14 h

Renseignements à François QUERINI : francois.querini@orange.fr Tél 06 82 63 16 28