
WEEKEND NATURE, YOGA & MARCHÉ
Estenc, Vallée du Haut-Var, Alpes-Maritimes
9 au 11 juin 2023
235 € tout compris

Bienvenue dans la Vallée du Haut Var !

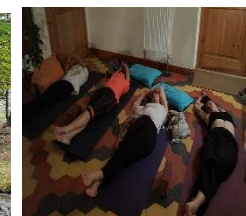
Pour ce nouveau weekend de plein air animé par Virginie, professeur de yoga certifiée Yoga Alliance et Yoga Alliance International, vous serez accueillis à Estenc, au pied du Col de la Cayolle et du Parc National du Mercantour, à 1790 m d'altitude.

Vous séjournerez au gîte « La Coquille 1732 », un lieu au charme montagnard, simple et confortable, attaché aux valeurs du tourisme éco-responsable et labellisé « esprit parc national ». La pension complète vous permettra de déguster la cuisine familiale et végétarienne des propriétaires du gîte, Fan et Robert, élaborée avec les légumes du potager et des produits frais locaux.

Dans ce lieu empreint de calme, vous pratiquerez le yoga dans la grande pièce de vie, sur la terrasse herbeuse abritée par les murs en pierre de taille, patrimoine du hameau, ou bien en plein air dans les prés environnants.

En ce mois de juin, la nature en pleine floraison, s'offrira à vous pour de belles marches à la découverte du plateau d'Estenc et de son lac, du vallon des sanguinières avec ses forêts et ruisseaux, environnés d'un somptueux panorama.

Ce weekend sera également ponctué de pratiques de méditation et de relaxation, de partages de groupes ainsi que de temps libres pour soi, pour que le ressourcement soit complet...



Dates : Arrivée libre au gîte le vendredi 9 juin à partir de 16h30 et installation. Début du stage à 18h par le cercle d'ouverture et 1ere pratique de yoga . Fin des activités dimanche 11 juin en fin d'après-midi.

Lieu de séjour : Estenc, 06470 Entraunes

Hébergement : Refuge « La Coquille 1732 » - entièrement privatisé pour notre groupe -

A l'étage : 2 chambres de 2 personnes (lits simples) et 2 chambres pour 1 ou 2 personnes (lit double), avec salles de douches individuelles.

Au grenier : dortoir pour 7 personnes, avec salle de douche au palier inférieur

Repas : Pension complète du vendredi soir au dimanche midi, avec petits déjeuners, paniers picnic le midi et dîners le soir dans la pièce de vie du refuge. Cuisine végétarienne locale et familiale.

Activités

- **Yoga :** pratiques variées chaque jour, avec hatha yoga, danse du dragon, yin yoga, yoga nidra
- **Pratiques guidées et partages :** pranayama, méditation de pleine conscience, cercles & veillées
- **Marches / Randonnées** (adaptées selon la météo et le groupe) : le samedi, une belle randonnée (environ 4h de marche à rythme doux, dénivelé positif 400 à 600m) ; le dimanche, une jolie balade pour découvrir Estenc et pourquoi pas se baigner dans le lac !
- **Et aussi du temps libre pour soi** pour se poser, lire, contempler le ciel, écouter la nature, et peut être même tout simplement ne rien faire ...
- **En option avec supplément :** massages et soins énergétiques chinois avec Fan, notre hôte, (sur réservation, durée 45mn, tarif 50€)

Nombre de places : 12 à 14 yoginis

Priorité donnée aux adhérents réguliers d'Oxygène Yoga Alpes-Maritimes. Pour les personnes non adhérentes à Oxygène Yoga Alpes-Maritimes et présentées par un membre de l'association, il est demandé de prendre l'adhésion à l'association pour participer au séjour (soit 15 € à ajouter au prix du séjour)

Tarif : 235 €/personne (comprenant toutes les pratiques de yoga et l'organisation du séjour : 95€/personne, Hébergement 2 nuits en pension complète : 140 € /personne)

Réservation:

Lors de l'inscription : règlement d'un acompte de 70 € non remboursable (pour la réservation de l'hébergement)

Avant le 25 avril 2023 : règlement du solde de 165 €

Annulation :

- entre le 25 avril et le 8 mai 2023 : retenue de 25 % du solde (soit 41€) + l'acompte
- entre le 9 mai 2023 et le 1er juin 2023 : retenue de 50 % du solde (soit 82,5€) + l'acompte
- à partir du 2 juin 2023 : retenue de l'intégralité des sommes versées

L'inscription au séjour vaut acceptation de ces conditions d'annulation

Assurance : en tant qu'adhérent à Oxygène Yoga Alpes-Maritimes, chaque participant bénéficie d'une assurance responsabilité civile souscrite par l'association. La possession par chaque participant d'une assurance personnelle couvrant les risques d'accident est fortement conseillée.