



# YOGA & NATURE

## SE RESSOURCER !

### Un long week-end de mai – Sud Cévennes Séjour au cœur de la nature : 8 personnes

310 euros tout compris - 3 jours et 3 nuits en gîte en chambre partagée & pension complète - repas végétariens maison savoureux (produits bio & locaux) - 4h de yoga chaque jour, balades, échanges !

Arrivée au gîte à Saint Roman de Codières le jeudi pour le dîner/ départ le dimanche à 16h (temps libre après le déjeuner). Samedi : journée rando douce et pratiques. Covoiturage entre vous.

### Au programme, selon les possibles de l'instant, du temps et de chacun :

Pranayama, hatha yoga, yin yoga, yoga nidra, méditation, partages.

Se retrouver dans une nature généreuse, ralentir, rêver, marcher, pratiquer... S'émerveiller !

Programme (indicatif) détaillé disponible

# Immersion Nature

.....  
Week-end yoga au vert  
dans les Cévennes

.....  
Du jeudi 7 mai au soir  
au dimanche 10 mai

.....  
Se retrouver, se poser,  
se relier

.....  
LES PLACES

SONT LIMITÉES !

Réservation par mail.  
Votre participation sera  
confirmée par le versement de  
100 euros d'arrhes.

### INFOS & INSCRIPTIONS :

**FRANÇOISE BISSON**

**06 30 35 34 55**

[francoisebisson@yahoo.com](mailto:francoisebisson@yahoo.com)

📍 [inspirationyoga.fr](http://inspirationyoga.fr)

📍 [gitelacoste.com](http://gitelacoste.com)