Rando bivouac & yoga dans les Pyrénées

Du 5 au 9 juillet 2024

Immersion en altitude, loin de la civilisation, pour se reconnecter à la Nature, à Soi. Un séjour offrant des temps de randonnées (~entre 3h et 6h/jour), de contemplation, de yoga & méditation (+/-2h/jour selon la météo), de silence et de baignade dans les lacs et torrents de montagne!

6 places maxi

Tarif du séjour : 400€ repas inclus (dont 2 dîners et petits-déjeuners en refuge)

Non inclus: voyage, matériel de bivouac

Inscription avant le 01/06

Cathy Duvallet – 07.80.00.89.87 – contact@studio-yoga-nanda.com - www.studio-yoga-nanda.com

Rando bivouac & yoga du 5 au 09/07 2024

A quoi vous attendre?

De 2h à 6h de randonné/jour en altitude (dénivelés positifs jusqu'à 600m) avec portage bivouac et pique-nique
Yoga/méditation/contemplation matin et soir, en extérieur en s'adaptant au terrain et à la météo!
4 nuits en bivouac (chacun porte son matériel)
2 nuits en autonomie, puis autres repas du soir pris aux refuges à proximité des lieux de bivouac

Pré-requis

Une bonne condition physique est requise
S'adapter aux conditions environnementales, météo et du peu de confort (pas de douche sauf en rivière!)
Avoir le goût de la nature, l'envie de partager et se ressourcer!!

Inscription

A réception du formulaire et du chèque d'arrhes d'un montant de 100€ avant le 01/06 - 6 places maximum
Départ de La Crèche vers 8h30 pour arriver en début d'après-midi et débuter la rando vers 1er bivouac. Retour mardi en fin de journée.
Assurez-vous d'avoir le matériel de bivouac adapté.
Plus de détails : me contacter!

Cathy Duvallet – 07.80.00.89.87 – contact@studio-yoga-nanda.com