

« *Immersion dans la pratique du yoga dans un cadre magnifique* »

# Stage été Hatha Yoga

Et randonnées

Tous niveaux

du dim. 2 août (17h)

au vend. 7 août 2026 (15h)

**Gîte La Vigogne, au pied de Valmorel, Savoie**

## 3 temps dans la journée :

- Au réveil : en pleine nature, Méditation, Respiration, Kryas
- De 10h à 12h : Salutations, Postures, Pranayama
- Après-midi : Repos / / randonnées accompagnées / découverte d'activités à la station (navette gratuite)
- De 17h30 à 19h : Mantra, Atelier Postural et Relaxation.

480 €

en pension  
complète

Versement en 3 fois

65€/jour par  
accompagnant.

- *Prendre le temps d'écouter son corps*
- *Prendre soin de Soi avec des pratiques variées et adaptées*
- *Être à sa juste limite avec enthousiasme et douceur*

.....

*Possibilité de prolonger son séjour dans le gîte.*

**Nb de participants : entre 7 et 14 personnes**

## INTERVENANTE :

**Michèle QUERY** - enseigne le Hatha Yoga depuis 2008, diplômée de l'Ecole Nandanjali en 4 ans par B. Bernard et nombreuses formations avec des maîtres différents.

**INSCRIPTIONS par mail :** [michelle.query@gmail.com](mailto:michelle.query@gmail.com)

*Pour d'autres précisions (Versement des arrhes, déroulé du stage, accès voiture ou train, covoiturage, fournitures...) merci de me contacter par e-mail !*

