



time to relax

# RANDO & YOGA

du 18 au 21 mai 2018

Quoi de plus merveilleux que de changer d'air et de rythme pour se retrouver dans la nature et associer la marche à la pratique du yoga...

Pour en savoir plus sur Lucie, allez sur [www.rando-sentiers.com](http://www.rando-sentiers.com)

Pour en savoir plus sur Caroline, allez sur [www.blissyoga.fr](http://www.blissyoga.fr)

Ce stage Rando & Yoga s'adresse à tous, Lucie vous guidera dans des randonnées faciles à travers les beaux paysages du Val de Drôme et Caroline proposera un yoga progressif et adapté à chacun.

## EN VAL DE DRÔME...

**338€TTC**

Ce prix comprend :  
3 nuits, les repas du samedi matin au lundi midi  
+ les activités rando  
+ les séances de yoga.

Ce prix ne comprend pas :  
les boissons et le transport,  
le repas du vendredi soir.

Entre Val de Drôme et Vercors, à proximité de Crest, le gîte à la Ferme De Baume Rousse nous accueillera et nous réglera de ses bons petits plats végétariens élaborés à partir de produits bio-dynamiques de la ferme. Vous serez logés dans des chambres de 2 ou 3 lits (1 salle de bain pour 2 chambres).

L'accueil se fera le vendredi 18 mai à partir de 18H00 (repas non prévu) , et le stage prendra fin le lundi 21 mai en fin d'après-midi.

Découvrez le lieu sur <http://www.lafermedebaumerousse.net/fra/index.html>

# BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM .....

PRÉNOM .....

ADRESSE .....

.....

MAIL .....

TÉLÉPHONE .....

DATE DE NAISSANCE .....

## JUSTE POUR AVOIR UNE IDÉE DE VOTRE NIVEAU...

MON EXPÉRIENCE EN YOGA :

jamais fait       une fois par semaine       dans une vie antérieure

MON EXPÉRIENCE EN RANDONNÉE :

jamais fait       de temps en temps       accro

## LOGISTIQUE...

allergies alimentaires : .....

[Apporter vos draps et serviettes de toilettes \(ou 10€ en sus\)](#)

## POUR VALIDER VOTRE INSCRIPTION...

Merci de renvoyer votre bulletin avec un chèque d'acompte de 80€ et un autre de 8€ pour l'adhésion (chèques séparés) à l'ordre de ESCAPADE - 5 rue de la Doua - CS 20244 - 69625 VILLEURBANNE Cedex.

En cas d'annulation dans les 90 jours qui précèdent le stage, l'acompte est encaissé. La totalité du stage sera facturée en cas d'annulation avant les 30 jours du stage.

date et signature :

Lucie LIGER : 06 17 14 75 68 - ligerlucie@yahoo.fr  
Caroline JEAN : 06 20 50 99 27 - info@blissyoga.fr