

Week-end Yoga / Marche Nordique

Du 7 AU 8 NOVEMBRE 2026

WEEKEND RESSOURÇANT : Énergie & Sérénité

Besoin de couper avec le rythme du quotidien ? Envie de vous reconnecter à la nature tout en prenant soin de votre corps et de votre esprit ?

Rejoignez-nous le **7 et 8 novembre 2026** pour une parenthèse unique alliant le dynamisme de la **marche nordique**, la douceur du **yoga** et le calme de la **méditation**.

 **Lieu** : Le Chalet des Alpes Croix de Chaubouret 42 660 Bessat (un havre de paix en pleine nature)

 **Format** : du samedi matin au dimanche 16h00 (avec hébergement inclus)

Au programme de votre séjour :

- **Oxygénation** : Des sorties de marche nordique pour tonifier le corps et respirer le grand air.
- **Harmonie** : Des séances de yoga adaptées (un programma dynamique le matin pour s'éveiller, doux l'après-midi pour récupérer).
- **Lâcher-prise** : Des ateliers de respiration et des méditations guidées pour apaiser le mental.
- **Convivialité** : Des repas sains et locaux partagés dans la bonne humeur.

Aucun niveau n'est requis pour le yoga, et la marche nordique est accessible à toute personne ayant une condition physique normale. Venez comme vous êtes !

Infos Pratiques & Réservations

Tarif : 350€ par personne (comprend l'hébergement, tous les repas du samedi midi au dimanche midi, et l'encadrement des activités). Aucun tarif dégressif ne sera appliqué.

Hébergement : dans un gîte en chambre double avec sanitaires complets, les lits sont faits à votre arrivée, le linge de toilette est compris. Possibilité d'avoir une chambre individuelle avec un supplément de 20 € à régler à l'inscription.

Matériel à prévoir : Vos chaussures de marche, un sac à dos, votre tapis de yoga et votre plus beau sourire ! (*Prêt de bâtons de marche possible sur demande*).

 **Places limitées** pour préserver la qualité des échanges et la convivialité du groupe.

 **Date butoir d'inscription le samedi 5 octobre 2026.**

 **Paiement** : par chèque ou par WERO



Week-end Yoga / Marche Nordique

Du 7 AU 8 NOVEMBRE 2026

∞ Bulletin d'inscription

**Vous pouvez le télécharger pour le remplir et le renvoyer les informations demandées
par mail**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Allergie ou intolérance alimentaire :

Je souhaite partager ma chambre avec :

- ☐ Je vous laisse le soin de choisir une autre personne pour partager ma chambre.
- ☐ Je souhaite une chambre seule avec le supplément de 20€ (sous réserve de disponibilité).
- ☐ J'atteste avoir pris connaissance des conditions d'hébergement et de tarif.

Signature :

∞ Aucun remboursement possible ∞ Si dossier incomplet, dossier refusé



escalesflo.fr / 06 72 86 11 23 / www.youtube.com/@florencesabatier2020

