

Week-end yoga et marche

du 19 au 21 février 2027

Dans le parc régional naturel du Morvan, à Vézelay et alentours.
Rendez-vous à Vézelay vers midi. Le lieu exact sera envoyé aux participants.
Les personnes se déplacent par leurs propres moyens, covoiturage possible.

Programme indicatif

sujet à modifications, Souvent pour un meilleur confort ☺

Les débutants en yoga sont les bienvenus.
Aucun cours ou activité n'est obligatoire.

VENDREDI

12h : déjeuner au gîte
14h - 14h30 : installation dans les chambres.
14h30 – 17h30 : marche st père-nanchèvre-asquins
18h - 19h30 : yoga à la salle des fêtes de Saint Père (4 minutes en voiture du gîte)
20h : dîner au gîte

SAMEDI

8h : petit déjeuner
10h - 11h30 : yoga à Saint Père
12h : déjeuner au gîte
15h – 18h30 : marche vault de lugny & butte montmartre
20h : dîner au gîte
Après le repas : jeux de société (ou dessiner le côté éphémère de la vie)

DIMANCHE

8h : petit déjeuner et libération des chambres
10h - 11h30 : yoga à Saint Père
12h : déjeuner au gîte
14h30 – 16h : marche le vaudojon
17h : thé et fin de week-end

Aspects pratiques :

- * Zen attitude : ce programme est indicatif et rien n'est obligatoire
- * Déplacement par ses propres moyens, n'hésitez pas à proposer une ou deux places en covoiturage.
- * **Penser à apporter** : tapis de yoga, serviette de toilette, draps (ou duvet), chaussures de marche (ou baskets), petit sac à dos, gourde, vêtements en cas de pluie.
- * Attention : places prises dans l'ordre d'arrivée des réservations (places limitées).