

YOGA RANDO EN VERCORS EN AOUT 2020,
notre 19eme année , avec toujours la chance detrouver des beaux
endroits ; la Nature est belle !



Le Vercors est un massif non loin de Grenoble , avec des beaux
plateaux de calcaire , des forêts et des villages éparpillés . Nous serons
accueilli par Pierre , sa famille + des animaux .
La maison de pierres est grande et les chambres tout confort .
Entourée de verdure et forêts. Voir photo vue d en haut .



DATES : du Dimanche 2 aout au Samedi 8 aout 2020.

RANDOS : chaque jour entre 3h et 5h de marche , niveau moyen et facile. Découverte du Massif des Coulmes , Vercors Nord.

YOGA : nous avons une salle pour notre discipline , formidable !

- +la terrasse + la Nature quand nous nous promenons .

Journée Type :Le matin Do-in dans la salle de 65 m2 (ou dehors si le temps le permet). Automassage énergétique très bienfaisant .

Puis Petit déjeuner copieux

Puis départ pour la Rando, le plus possible depuis le gite.

Pic Nic végétarien préparé par Pierre

Au retour de la promenade : un temps pour vous ou **Massage?** par Mylene praticienne certifiée (1h =50euros)

Et de 17h à 18h30 : séance Yoga adaptée à vos besoins (étirements) , respirations , Relaxation .

19h30 : Diner avec produits locaux le plus possible .



Comment se rendre dans ce lieu magique , village de Rencurel ?

--sortie 12 sur l autoroute Lyon-Valence .

--sur la carte le lieu se trouve au Nord du Vercord , a l Est de St Marcellin et Voreppe . 55 mn depuis Grenoble

La semaine coute 656 euros dont 406 euros pour notre hébergeur

Pour réserver : le Cheque à mon adresse sert de reservation .

MarieClaude Hubert , 128 rue des Combattants AFN ; 74700

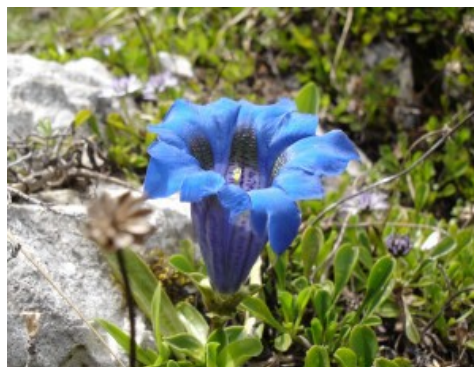
Sallanches = 250 euros .

Autres renseignements : yogarando@gmail.com ,0672828799

Regard sur leGite : www.gite-vercors-rimets.fr



Outre cette belle Nature autour du Gite , si vous le désirez nous pourrions visiter la grotte Choranche (sur reservation) qui est une splendeur de lumières et de dentelles .



Merci de réserver le séjour assez rapidement (début avril maximum) car il est tres demandé et comporte seulement 5 chambres vastes de 2 à 6 personnes .