

YOGA et RANDONNEES en CHARTREUSE en ETE 2018

Cette année je vous ai trouvé un joli endroit dans un massif calcaire près de Grenoble : un gîte 3 épis « le Chant de l'eau » à Sappey en Chartreuse .



Moutons devant le gîte et sommet typique de la Chartreuse .

J aime bien cette région aux douces montagnes bien vertes en été , agricoles , et proches de Grenoble . L acces est facile .

Le gîte est super bien et les randonnées nombreuses et sans grande difficulté. De plus il y a des intérêts culturels qui vont vous plaire comme l église de St Hugues (fresques d art sacré d Arcabas , tres belles couleurs) ; le monastère de la Grande Chartreuse fondé par St Bruno en 1084 (nous ferons une promenade au dessus pour admirer le batiment) et la liqueur ? , vous voudrez gouter la chartreuse verte et la jaune surement (la recette est toujours secrete).

Les Dates : depuis le 29 juillet 16 -17h jusqu'au 4 aout 2018 vers 16h .

Le Gîte : « le Chant de l'eau » ,gîte Panda , respectueux de l environnement.

Très confortable, chambres de 2 à 3 personnes. Avec

Nourriture : biologique et venant des jardins de Colette et Bruno.Repas végétariens de qualité.

Salle lumineuse pour le Yoga.

Groupe de 10 à 12 personnes maximum.

Accès : 13km depuis la gare de Grenoble . Prendre direction Correnc et Sappey.

Difficulté : randonnées adaptées pour moyen marcheurs (environ 500m de dénivelé et 4-5 heures de marche, portage du pic nic seulement)
et Yoga accessible à tous (merci de formuler votre demande à l'inscription)
Au moins 3 promenades se font directement depuis la maison ; ensuite petits transferts avec voitures personnelles (notamment pour aller jusqu'au monastère de la Grande Chartreuse)



Programme : Yoga 1h dès le premier soir , soit 6 séances

Do-In (automassages de bien être) chaque matin 1/2h soit 6 séances

Randonnée chaque jour , soit 6 balades avec découvertes du Parc Régional de la Chartreuse (petits sommets, villages , églises, visite d'une exploitation de Safran)

Equipement : vos affaires de montagne, les chaussures sont importantes.

Prenez un plaid pour les relaxations mais il y aura des tapis .

Les draps et linge de toilette sont fournis ; une salle de bains par chambre .

Inscription : avant fin mai 2018 . Je vous envoie confirmation de votre courrier dès que je le reçois . Merci de prévenir si vous arrivez par train . Je peux vous chercher à la gare.



Prix : 660 euros comprenant l hébergement , tous les repas avec beaucoup de légumes et produits frais , l organisation et responsabilité civile de Marie-Claude, le Yoga-Doin- Randonnées assurés par M-Claude.

Réservation : avec un cheque de 200 euros au nom et adresse de Marie-Claude
M-CI Hubert , 128 rue des Combattants AFN,
74700 Sallanches

Le solde sera réglé sur place .

AU PLAISIR de vous retrouver ou de vous rencontrer cet été ! OM !

