

**Week end Nature et Yoga en Alpage; un week end d'exception !**  
**En juin 2023, 24 et 25 juin suivant la météo .**

**Avec MarieClaude Hubert, accompagnatrice montagne, professeur de Yoga, passionnée d'herboristerie et de santé naturelle**

**06 72 82 87 99 ; [yogarando@gmail.com](mailto:yogarando@gmail.com) .**



**Le samedi**, covoiturage pour aller sur Manigod où nous trouvons un chalet d'alpage, rustique, simple et chaleureux.

**Photo** : mcl devant le chalet.

Yoga dans la prairie ou dans la grande grange... puis préparation du dîner: recherche de plantes pour une bonne soupe sauvage; chercher l'eau à la fontaine proche; faire du feu dans le poêle; installation de notre « nid » dans la paille !

**Le dimanche**, do-in pour se réveiller, petit-dej et randonnée de 500m de dénivelé, pointe d'Orcière, moment de méditation au sommet-belvédère puis cueillette de plantes pour tisane au retour.

**RDV** : 10h à la gare de Sallanches le samedi. Environ 55km de trajet.  
Prenez votre pic nic du midi.  
Installation au chalet .

**Dans votre sac** : un duvet, un grand drap, affaires mini de toilette, tenue de yoga, tapis et habits pour la rando, un bon pull, picnic pour le dimanche midi.

**Nombre de participants** : 4 ou 5

**Coût** : 45 euros comprenant la location du chalet, l'accompagnement, le Yoga et les compléments pour le dîner !

- frais de covoiturage (20 euros par voiture)

