

# Pour commencer l'année en pleine forme !

Dans un des plus beaux panoramas des Alpes, nous alternerons balades à la journée\* et pratiques de yoga. Nous serons accueillis au Sainfoin, à Albiez Montrond, petit village savoyard « Heidi-lique » perché à 1600 m d'altitude en pension complète. Plan d'eau à proximité. Sauna illimité. Le plein d'oxygène et de détente, pour reprendre l'année en toute sérénité !

Les repas seront préparés par un cuisinier et pris sur place (panier repas les jours de balade)

\*itinéraires proposés et librement consentis par chacun sans accompagnateur diplômé.



## STAGE D'ETE

## YOGA et MONTAGNE

Avec  
**Marie-Françoise GARCIA**  
et **Thierry GUSTIN**

Du 3 au 9 août 2019

510 €



Affilié à l'Institut Français de Yoga

[www.yoga-danse-lyon4.fr](http://www.yoga-danse-lyon4.fr)



Renseignements et inscriptions :

**06 07 24 17 53**

[yogavox@free.fr](mailto:yogavox@free.fr)

