

Week-end yoga et marche

du 27 février au 1^{er} mars 2026

Thème : la visualisation créatrice

Créer son futur selon Shakti Gawain

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.

Les débutants en yoga sont les bienvenus. Aucun cours ou activité n'est obligatoire. D'ailleurs il y a quantité de choses à découvrir alentours alors n'hésitez pas à prendre votre temps si vous le ressentez ainsi.

Proposition de programme :

VENDREDI

12h : déjeuner dans le gîte

14h - 15h : installation dans les chambres.

15h – 17h15 : marche vers la vieille borde

18h - 19h30 : yoga à la salle des fêtes de Saint Père (4 minutes en voiture du gîte)

20h : dîner au gîte

21h : Réflexions sur la visualisation créatrice et clarification de ses objectifs

SAMEDI

8h : petit déjeuner

10h - 11h30 : yoga à Saint Père et visite d'une huilerie bio à Saint Père

12h 30 : déjeuner au gîte

15h : marche vers camping

17h – 18h30 : carte au trésor

20h : dîner au gîte

DIMANCHE

8h : petit déjeuner et libération des chambres

10h - 11h30 : yoga à Saint Père

12h : déjeuner au gîte

14h30 – 16h30 : tour des vignes Saint Père ou marche vaudonjon

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).