



## Stage Nature et Jeûne intermittent en Aubrac

Jeudi 12/08/2021 au Dimanche 15 août

**Un temps pour vous ressourcer au cœur de l'Aubrac, dans un environnement préservé et unique.**

**Quatre jours pour vous retirer du monde et du quotidien, trois jours de parenthèse hors du temps : jeûne intermittent, pratiques de yoga et de Qi Gong, temps de laisser agir...**

Vous aurez de nombreux espaces temps pour vous : escapades en pleine nature, découverte de l'Aubrac, repos total....Lors de vos déplacements vous pourrez être accompagnés d'une animatrice bénévole fédérale en milieu montagnard.

Jeûne intermittent : un repas le soir – pauses tisanes la journée. Dimanche : déjeuner de fin de stage.

Formule avec hébergement : en dortoir (deux dortoirs pour 10 personnes afin de vous laisser de l'espace) du jeudi 12 août soir au dimanche 15 août midi. Votre compagnon ou compagne non pratiquant peut bénéficier de l'hébergement et des repas. 10 personnes maximum en formule hébergement.

Formule sans hébergement : à vous de trouver votre hébergement. Votre compagnon ou compagne non pratiquant peut bénéficier des repas.

### **Tarif et programme :**

Accueil le jeudi 12 août à 14h30 – Découverte de l'environnement de 15h à 17h – Pause tisanes puis pratique de yoga accessible à tous 17h à 18h – Temps libre – 19h30 repas – 21h Temps de méditation.

Vendredi et samedi : 9h à 10h30 Eveil matinal Yoga et Qi Gong en plein air -10h45 Tisanes et conférence (Le système digestif / L'hygiène alimentaire) – 12 h à 17h : Temps libre ou découverte de l'environnement et de l'Aubrac - 17h à 18h30 Pause Tisanes et Pratique de yoga – 19h30 Dîner - Temps méditatif à 21h

Dimanche : 9 h Eveil matinal en pleine nature - 10h30 Pause Tisanes et temps libre – 11h30 Temps de partage – 12h30 Déjeuner – 14h Fin du stage

### **Tarif par personne :**

1) *Formule Hébergement tout inclus* 4 repas, conférences et pratiques : 359 € - Accompagnant : hébergement, conférences et 4 repas : 179 €

2) *Formule sans hébergement* 4 repas, conférences et pratique : 299 € - Accompagnant 4 repas conférences : 119 €

