

Stage « Randonnée, Yoga et plantes sauvages comestibles »

Week-end de ressourcement et découverte des secrets de la nature ...

**Samedi 29 et dimanche 30 août 2009
à l'Auberge du Pionnier dans le Vercors Sud.**

Les activités randonnées et yoga se complètent, s'enrichissent pour finalement vous offrir un formidable bain d'oxygène ...

La nature nous dévoile ses secrets sur les plantes, elle éveille nos sens, nous fait découvrir de nouvelles saveurs, sources d'émerveillement et de bien-être.



Pratique dans la nature France, spécialiste des plantes Yoga de la verticalité

sauvages comestibles

Encadrement : France Breil et François Quérini

- *Régisseuse son de formation, France a nourri en parallèle plusieurs passions... La vie en pleine nature, les oiseaux, les plantes sauvages comestibles... Depuis quelques d'années, elle se forme auprès de François Couplan, docteur-ès-sciences et ethnobotaniste, duquel elle vous transmettra quelques recettes...
France passe actuellement son diplôme d'accompagnatrice en montagne.*
- *François vit depuis une trentaine d'années dans le Vercors où il exerce le métier de formateur dans les métiers de la montagne et du tourisme rural. Accompagnateur en montagne et moniteur de ski nordique, François s'est formé en yoga dans différentes écoles durant une dizaine d'années. Il transmet aujourd'hui l'enseignement de Yogi Babacar Khane, pratique unique, synthèse du yoga chinois, du yoga égyptien et du Hatha yoga traditionnel indien.
Son activité professionnelle le conduit régulièrement en Himalaya ou en Afrique dans le cadre de voyage ou de formations en écotourisme.*

Le programme du week-end sera un juste équilibre entre la pratique du yoga, des temps de détente, de marche en conscience, encadrés par François et des séquences de découverte des plantes sauvages comestibles animées par France.

👉 Identification des plantes sauvages comestibles sur le terrain.

Lors de nos randonnées, nous irons à la rencontre des plantes sauvages comestibles et les découvrirons avec nos sens : l'odorat, le toucher et bien sûr la vue nous permettront de découvrir et de mieux percevoir le monde végétal qui nous entoure. Vous pourrez confectionner un herbier (prévoir cahier, stylo et scotch).

☞ **Le yoga se fondera dans la pratique de la randonnée.**

- Pratique du yoga chinois et yoga égyptien en début de journée :
- Respiration, concentration, écoute du murmure d'un ruisseau, du chant des oiseaux ou contemplation durant la marche ...
- Séance de hatha yoga traditionnel en fin d'après midi, permettant de se ressourcer après l'effort.
- Soirée : apport théorique sur les plantes ou enseignements sur les bienfaits du yoga, sur la construction d'une séance, ou diaporama exotique selon les souhaits des participants.

Le programme pourra être modifié selon les conditions météorologiques.

Notre gîte

L'Auberge du Pionnier est située dans une grande clairière de la Forêt de Lente au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors.

L'auberge est très isolée : les premiers voisins se situent à 7 km ! Ici, silence et ciel étoilé sont de la partie. Bien souvent, biches, chamois, mouflons et chevreuils se laissent admirer des fenêtres...

Situation géographique

L'Auberge du Pionnier est située au Col du Pionnier, entre Bouvante et Lente.

- *En venant de Lyon, Avignon ou Grenoble, suivre "St Nazaire en Royans, St Jean en Royans, Bouvante puis Col et Auberge du Pionnier".*
- *En venant de Die, Gap ou Sisteron, suivre "Col du Rousset, Vassieux, Font d'Urle, Bouvante, Col et Auberge du Pionnier"*

Accès en train

Possibilité de vous faire prendre à la gare TGV de Valence. Tarif en fonction du nombre de personnes intéressées. Contacter notre hôtelier naturaliste Rémy au :

Fixe : 04 75 48 56 26

Portable : 06 82 23 79 29

Rendez-vous : samedi à 9 h 30 à l'auberge

Merci d'apporter votre pique nique pour le samedi midi

Fin du week-end prévu dimanche vers 16 h 30

Inscription et contact :

- **François Querini : francois.querini@wanadoo.fr**
Le Clos de Malatan
38880 AUTRANS
Fixe /04 76 95 71 92
Portable / 06 82 63 16 28
- **France Breil : france.breil@wanadoo.fr**

Coût pédagogique pour le week-end 100 euros (Tarif réduit pour les couples 160 €)

Chèque à libeller à l'ordre de « Convergence nature et yoga en Vercors »

Coût prestation hôtelière 65 €

A régler ou libeller à l'ordre de l'Auberge du Pionnier.

Arrhes prestation hôtelière: 30% à l'inscription

Soit 22 euros à l'ordre de l'Auberge du pionnier et 33 € à l'ordre de « Convergence Nature »