

Stage

17 ET 18 JUIN 2023

ÉCHAPPÉE ZEN

Randonnée et Yoga
Projection/débat "Une femme autour
du monde à pied"

Domaine de
**La
Loge**



Encadrée par Caroline Moireaux qui a
parcouru 53000km à pied, vélo et bateau
en 8 ans de voyage autour du monde !
www.piedslibres.com

PROGRAMME

Samedi 17 juin

8h-9h : Accueil des participants (Possibilité d'arriver le vendredi)

9h-10h : Présentation

10h : Départ randonnée

12h : Pause repas tiré du sac

14h : Poursuite de la rando

16h : Retour au Domaine

17h : Séance de Hatha yoga en douceur et en conscience

18h : Temps libre

19h : Repas du soir au Domaine

20h30 : Projection du film de 22 min (Une femme autour du monde à pied) & Débat

(ouvert au public)

Dimanche 18 juin

8h-9h : Méditation

9h-10h : Petit-déjeuner en conscience

10h : Séance de Hatha yoga en douceur et en conscience

11h : Temps libre, libération des chambres

12h : Repas du midi au Domaine

14h : Marche en conscience

16h : Retour au Domaine, partage autour d'une collation

17h : Fin du stage

TARIFS

290€ les 2 jours en pension complète
(Chambre de 2, supplément de 30€ par nuit
pour une chambre individuelle)

Possibilité de s'inscrire **à la journée**
(**110€** en demi-pension)

.....

RENSEIGNEMENTS // INSCRIPTIONS

E-mail : marie@domainedelaloge.fr

Téléphone : Marie-Eve au 06 14 40 46 30

site : www.domainedelaloge.fr

Domaine de la Loge - 10 route du Sorbier - 71580 Flacey-en-Bresse

Ne pas jeter sur la voie publique - IPNS