



WEEK END YOGA ET NATURE 13-14 JUIN 2026

PATRICIA et JUDITH vous proposent
Un **week end autour de la pratique du yoga,**
à Autrans – Méaudre en Vercors .

Samedi

-9h : Rendez-vous au **Gîte-Hôtel Arcanson**, classé 3 épis Gîtes de France.

<https://www.arcanson.com/le-gite.html>

Accueil et présentation du week end autour d'un café/thé/ boisson

- **10h-13h : Pratique** de yoga dans la **salle en parquet** et éclairée par la lumière naturelle.

-**13h-15h Pique-nique** (amené par chacun) **dans le jardin du gîte.**

Temps de **détente, repos**. Possibilité de profiter du sauna et bain norvégien extérieur (12€)

- **15h : Installation dans les chambres** tout confort avec salle d'eau (draps et linge de toilette fournis)

- **16h-19h : Pratique** en salle

- **19h30 : Dîner du chef, végétarien, cuisine de terroir saine et inventive** qui privilégie la **qualité**, élaborée avec les légumes du soleil de la Drôme, les fromages des fermes avoisinantes, et les céréales biologiques.

- **21 h : pratique méditative ou nidra ou balade nocturne** (selon l'humeur du groupe)

- **Nuitée en chambres collectives** (de 2 à 3 personnes, chambre seule possible avec supplément)

Dimanche

- **7h : Pratique Matinale**

- **8 h 00 : Petit-déjeuner** complet avec céréales bio, laitages du Vercors, tartines de pain de campagne, confitures biologiques, miel de pays, fromage, fruits, jus d'orange, etc ...

- **9h30- 12h00** : Pratique en salle.

-**12h30** : départ du gîte

-**13h-16h** : Pique-nique et **balade à Autrans.**

- **Retour sur Lyon**

Tarif

Pour l'hébergement (+ repas + location salle)

- **80 € pour les adhérents** (30 € pris en charge par ANV)
- **110€ pour les non adhérents**

Pour les pratiques 110 € (+10€ d'adhésion si non adhérent 2025-2026).

NOUVEAU - tarif couple 200 €

