

Stage Etonie Gerda Alexander® - Yoga - Balade Valmorel

du 13 au 19 juillet 2025 à la Vigogne

avec Claudine Drion et Emmanuelle Cros

Arrivée dimanche fin d'après-midi ; départ samedi matin ou après le repas).

À VALMOREL (Savoie) à la Vigogne, une auberge de tourisme familial et social. <http://www.la-vigogne.com> L'endroit est magique : l'ambiance de l'auberge très conviviale ; le paysage à couper le souffle, les randos ou la contemplation du jardin sont formidables.

PRIX TOTAL : 670 euros.

- prix du stage etonie-yoga : 240 euros
- séjour pension complète (6 nuits, 7 jours) : 430 euros (possibilité d'anticiper ou de prolonger le séjour)

Pour s'inscrire, ces deux démarches sont à faire :

1. SEJOUR : réserver le séjour en pension complète à la Vigogne et verser 100 euros d'arrhes.
 33- 4 79 09 81 89 – Mail : la-vigogne@la-vigogne.com
2. STAGE : réserver le stage auprès de l'association ALTAMIRA asbl et verser 70 euros d'acompte pour le stage. Mail : eutonie@skynet.be

HORAIRE

- 7h 30 - 8 h : Etirements énergétiques (pour les lève-tôt, libre donc !)
- 8h – 9h : Petit déjeuner
- 9h – 13 h : Matinée à la carte selon vos envies, jour après jour : etonie (9-10h), balades.
- 13 h : Repas ou pique-nique emporté
- 16h – 19 h : yoga et etonie
- 19h30 : repas du soir

Intervenantes :

Claudine DRION est professeure d'etonie Gerda Alexander®, diplômée depuis 1999.

Emmanuelle CROS, pratique le YOGA depuis une douzaine d'années selon la méthode Habiter son corps d'Yvette Clouet (www.habitermoncorps.fr).

Conditions générales : <https://claudinedrion.wordpress.com/eutonie/>

N.B. sur place, chacun.e sera invité.e à participer librement à la location de la salle de pratique.