

Au Jardin Mirandou

Gîte de séjour et d'étape



spécialiste

des journées, week-ends, séjours

YogaRando

associant les bienfaits
du Yoga et de la marche.

Nous goûterons au silence
des prairies et pratiquerons le yoga,
autour de 3 thèmes, au choix :

- *Se taire, pour accueillir*
- *Il faut que tu respires*
- *Marcher pieds-nus, manger avec les doigts*

Nous marcherons sur les sentiers des GR 65 et GR430,
et traverserons les forêts du plateau
de Montfaucon en Velay, "station de cure d'air"



HÉBERGEMENTS
RESPIRANDO



En partenariat avec Yogaventure :
"l'aventure intérieure".

tél. 04 71 65 69 71
Le Jardin Mirandou, la gare
43290 Montfaucon.
internet : www.jardin-mirandou.com
e-mail : jardinmirandou@aol.com