



# RANDO YOGA À LA CABANE DE DEMÈCRE

**Du 22 au 24 septembre 2022**

*Avec professeure de yoga sourde*

3 jours et 2 nuits

## A LA CABANE DE DEMECRE

### JEUDI 22 SEPTEMBRE :

09h00 | Rendez-vous à la gare de Martigny  
09h30 | Départ en voiture privée pour aller jusqu'au parking L'Erié  
10h15 | Arrivée au parking  
10h30 | Début de la randonnée - 10 kms  
12h30 | Arrivée à la cabane du Fenestral. Pique-nique à votre charge  
14h00 | Suite de la randonnée  
16h30 | Arrivée à la cabane du Demècre  
17h00 | Activités en langue des signes  
18h00 | Yoga (1h)  
19h00 | Souper

### VENDREDI 23 SEPTEMBRE :

7h00 | Yoga (30mn)  
07h30 | Petit-déjeuner  
9h à 10h15 | Yoga (1h15)  
11h00 | Début de la randonnée - 12 kms - Démècre Rionda - Au d'Aubignon  
12h00 | Pique-nique  
16h00 | Retour  
17h à 18h | Yoga (1h)  
Après dîner conférence yoga et méditation (1h)

### SAMEDI 24 SEPTEMBRE :

08h00 | Petit-déjeuner  
08h30 à 9h30 | Yoga (1h)  
10h00 | Début de la randonnée - 8 kms  
13h00 | Arrivée au parking  
Fin de la randonnée



## UN LIEU MAGIQUE ! 100% EN LANGUE DES SIGNES

(Animateurs - Accompagnateurs - Professeure de yoga & Gardiennes).

### REMARQUES :

- Pour randonneurs à l'aise en montagne
- Distance de la marche jeudi :  
10 km, 950 m de montée et 470 m de descente.
- Distance de la marche vendredi :  
12 km, 800 m de montée et descente
- Distance de la marche samedi :  
8 km, 280 m de montée et 750m de descente
- La sortie sera annulée en cas de forte pluie.  
Vous seriez avertis quelques jours à l'avance  
(en cas de pluie légère, la sortie sera maintenue).



PROGRAMME



«Un séjour yoga et randonnée à la montagne en Suisse. Véritable pause dans le temps, ce bol d'oxygène alterne randonnée et yoga. Idéale pour reconnecter le corps et l'esprit et faire le plein d'énergie. L'art de vivre en pleine conscience, de prendre le temps, d'observer, de ressentir, de bien respirer, d'exister!»

Professeure yoga et culture Indienne : Odile LOISEAU

## LE PRIX COMPREND

- 2 nuitées au refuge
- 2 repas du soir
- 2 petits déjeuners
- Accompagnateurs en langue des signes
- animateurs de la soirée
- apéritif

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Pique-nique du 22 et 23 septembre
- Déjeuner du 24 septembre
- Boissons
- Déplacements en voiture jusqu'au parking de l'Erié
- Frais de dossier (CHF-35 / 35€)
- Assurances



**Gardiennes :** Florence Treuthardt et Valérie Marsault

**Professeur de yoga :** Odile Loiseau

**Accompagnateurs :** Pierrot Auger-Micou et Thomas Von Dincklage

**Prix :** CHF-310 / 305 € (avec yoga)

CHF-250 / 245 € (sans yoga)

**Délai d'inscription :** avant le 15 juillet 2022

**Nombre de participants maximum :** 18 personnes selon l'ordre des premières inscriptions.

**Inscription :** En ligne sur weezevent

*L'association S5 décline toute responsabilité en cas d'accident. Vous devez être assurée personnellement contre les accidents. (Attestation d'assurance exigée)*