



avec



Stage Escalade Yoga 2 Jours

Le temps d'un week-end, ce stage d'escalade vous proposera de découvrir les bienfaits du yoga pour progresser sur sa conscience corporelle et son mental.

Vous grimpez sur les belles falaises de Saoû et en Drôme Provençale.
La Fontaine Minérale nous accueillera dans un cadre idyllique, pour les séances de yoga.

Pré-requis

- Niveau 5b minimum à niveau confirmé 6b/6c.
- Pas de pré-requis en Yoga.
- Places limitées à 8 personnes.
- Le stage se déroule à partir de 4 personnes.

Quand ?

Samedi 5 et dimanche 6 juin 2020. De 9h45 à 17h30.

Où ?

- Les séances de Yoga ont lieu à **La Fontaine Minérale**, au jardin extérieur.
Adresse La Fontaine Minérale : 1210 route de Crest. 26160 PONT DE BARRET.
- Les séances d'escalade ont lieu à 10 -15 minutes maximum en voiture, de Pont de Barret à Saoû. Un mail vous sera envoyé deux jours avant le stage pour préciser les lieux de RDV.

Avec qui ?

Mathilde Eckens, diplômée d'Etat.

Passionnée d'escalade & professionnelle du métier, elle vous encadrera pour progresser sur le rocher avec des conseils personnalisés.

Julia Burdin, professeure de Yoga.

Formée en France puis en Inde à Mysore et Rishikesh, elle enseigne le Yoga Ashtanga, le Vinyasa et le Yin à Valence et Crest. + d'infos avec Graine de Yoga.

Tarif

150€/ personne.

Inclus : Enseignement escalade & yoga. Prêt du matériel d'escalade et de yoga.

Non inclus : transport, hébergement & repas. De nombreux hébergements (camping et gîtes) sont aux alentours. *N'hésitez pas à me contacter pour vous conseiller.*

PROGRAMME du stage escalade et yoga :

Un temps de pause de 3/4h - 1h00 aura lieu entre les cours d'escalade et de yoga. Il inclut entre les deux activités, un trajet en voiture de 10 kms entre Saoû et Pont de Barret .

Samedi 06 juin 2020 :

09h45 à 15h30

Escalade en falaise en tête ou en moulinette selon le niveau :

- développer sa lecture du rocher et sa concentration, pour mieux grimper à vue et anticiper ses déplacements.

- apprendre à maîtriser la chute en escalade (assurance dynamique & acceptation du vol.)

A prévoir : pique nique tiré du sac.

16h15 à 17h30

Yin Yoga au jardin de la Fontaine Minérale : invitation à la détente musculaire et régénérer au mieux son organisme pour le lendemain.

- comprendre et valoriser la récupération après l'effort à travers l'étirement prolongé et le repos du mental.

Dimanche 07 juin 2020 :

09h45 à 11h00

Yoga à la Fontaine Minérale : Introduction à la série d'Ashtanga visant à optimiser votre échauffement pour la journée.

-Prise de conscience et travail du souffle pour amener au relâchement et à la concentration ;

-Prise de conscience du travail des appuis et de la notion du centre pour déployer stabilité et force dans la gestuelle du grimpeur.

11h15 à 12h00

Pause. Un espace de buvette & de petite restauration sera à votre disposition à la Fontaine Minérale.

A midi : départ vers le site d'escalade.

12h30 à 17h30

Escalade en falaise :

- apprendre à grimper relâché en repérant et en optimisant les repos.

- apporter du rythme à son escalade pour doser son énergie.

- s'ancrer sur ses pieds et mobiliser son bassin pour améliorer sa gestuelle.

A prévoir pour les sorties :

Un sac à dos, eau, pique niques.

Baskets fermées et chaussons d'escalade.

CONTACT

Mathilde Eckens au **06 64 65 62 56** ou par mail **naturagrimpe@gmail.com**