

# SORTIES YOGA EN PLEINE NATURE 2024

*Laissez vous guider pour découvrir ou redécouvrir la beauté des Cévennes, et de votre propre corps à travers la pratique du yoga.  
Retrouvez vos ressources d'apaisement dans la nature et à l'intérieur de vous mêmes.*

Réservation: Tereza 06 69 93 97 93

Contact: [cvnaventure@gmail.com](mailto:cvnaventure@gmail.com)

# **SAMEDI 13/04 ROUSSON**

**Marche facile autour du château de Trouillas et  
pratique de yoga doux adapté à tous les âges.**

**3,2 km**

**+55 m**

**10h - 15h**

# **DIMANCHE 05/05 CHAMBON**

**Balade semi-aquatique, initiation au yoga, les pieds  
dans l'eau! Idéal parents/enfants**

**5 km**

**+100 m**

**10h - 15h**

# **VENDREDI 21/06 PORTES**

**Fête de la musique, fête du yoga. Une montée  
progressive jusqu'au château, puis pratique du chant  
de mantra, de postures, du silence avec le soleil  
couchant.**

**4,8 km**

**+270 m**

**18h - 22h**

# **SAMEDI 14/09 CHAMBORIGAUD**

**Une sortie pour bons marcheurs et marcheuses, le yoga comme moyen de préparation et de récupération. En chemin, le magique tumulus de l'Elzière et viaduc du Luech.**

**11 km**

**+620 m**

**09h - 16h**

# **DIMANCHE 13/10 SENECHAS**

**A la découverte de beaux paysages, à l'extérieur et à l'intérieur de nous mêmes. Initiation à la méditation et au pranayama.**

**7,4km**

**+400 m**

**10h - 16h**

# **DIMANCHE 03/11 ST. JULIEN**

## **De Cassagnas**

**Pour clôturer la saison, une balade tranquille automnale parsemé de postures de yoga.**

**6,3km**

**+86m**

**10h - 14h**