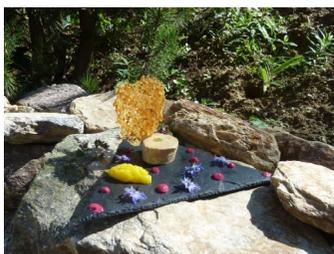


## Renseignements et Réservations :

**HOTEL du GRAND-BEC**  
**73710 PRALOGNAN-la-VANOISE**  
**Tel : 04 79 08 71 10**  
**hoteldugrandbec.fr**  
**grand\_bec@wanadoo.fr**

Etablissement immatriculé au registre des opérateurs de voyage et de séjours : n° IM073100010  
Garantie financière : Groupama 8 Rue d'Astorg 93199 Noisy le Grand  
Ass RCP : Areas 47/49 rue Miromesnil 75008 Paris



Imprimé par nos soins  
Ne pas jeter sur la voie publique

# Yoga Rando et Bien-être pour tous



## 14 au 19 juillet 2024



*Hôtel\*\*\* Restaurant*  
*Le Grand-Bec*  
*Pralognan-la-Vanoise*

# Du dimanche 14 au vendredi 19 juillet

## Séminaire :

- \* 13 séances de yoga
- \* 2 randonnées avec accompagnateur (1 journée et 1 demi-journée)

## Tarifs tout-compris :

Logement en chambre douche individuelle ou double : 760 € / pers  
Logement en chambre bain individuelle ou double : 785 € / pers  
Logement en suite double : 845 € / pers  
Logement en suite individuelle : 945 € / pers

Prix nets, par personne, taxe de séjour en plus (0.8 € / nuit / personne).  
Minimum de 5 participants.

A la réservation : chèque bancaire du montant du séjour.  
Règlement du solde (taxe de séjour et boissons) sur place,  
par chèque bancaire.

## Intervenante :



**Sandra TETARD**, Psychanalyste/Coach/professeur de yoga.  
Consultante et formatrice sur les thématiques de la gestion du stress  
et des performances auprès des particuliers et des entreprises de la  
région Auvergne-Rhône-Alpes et à Paris.

## Programme

### Dimanche 14 juillet :

14h30 à 15h45 : Accueil et Installation dans les chambres  
16h00 à 17h15 : Yoga Philo (présentation des 4 Accords Toltèques et échanges)  
17h30 à 18h30 : Yoga Douceur  
19h30 à 21h00 : Dîner à l'Hôtel

### Lundi 15 juillet :

7h30 à 9h00 : Petit-Déjeuner  
9h30 à 10h45 : Yoga Tonique et renforcement musculaire  
11h00 à 12h30 : Découverte de la Station vue d'en haut  
12h30 à 14h00 : Déjeuner libre (non inclus) proposé au Pachu 2000 accès téléphérique  
14h00 à 15h30 : Temps libre  
15h45 à 17h00 : Yoga Philo (Accord Toltèque n°1)  
17h00 à 18h45 : Temps libre (pour profiter de la piscine)  
19h00 à 19h45 : Yoga Détente  
20h00 à 21h30 : Dîner à l'Hôtel

### Mardi 16 juillet :

7h30 à 9h00 : Petit-Déjeuner  
9h30 à 12h00 : Randonnée Découverte « La Flore à Croquer »  
12h30 à 14h00 : Déjeuner (inclus) avec les fleurs découvertes  
14h00 à 15h30 : Temps libre  
15h45 à 17h00 : Yoga Philo (Accord Toltèque n°2)  
17h00 à 18h30 : Temps libre (pour profiter de la piscine)  
18h45 à 19h45 : Yoga Cool  
20h00 à 21h30 : Dîner à l'Hôtel

### Mercredi 17 juillet :

7h30 à 9h00 : Petit-Déjeuner  
9h30 à 10h45 : Yoga Tonique et renforcement musculaire  
11h00 à 12h30 : Yoga Philo (Accord Toltèque n°3)  
12h30 à 14h00 : Déjeuner libre (non inclus) proposé à « La Bergerie » aux Prioux,  
accès possible à pied, en voiture ou navette.  
14h00 à 15h00 : Temps libre  
15h30 à 17h00 : Yoga Philo (Accord Toltèque n°4)  
17h15 à 18h30 : Temps libre (pour profiter de la piscine)  
18h45 à 19h45 : Yoga Cool  
20h00 à 21h00 : Dîner à l'Hôtel

### Jeudi 18 juillet :

7h30 : Petit-Déjeuner  
8h00 à 15h00 : Randonnée « Au Cœur du Parc National de la Vanoise » (pique-nique inclus)  
15h30 à 17h30 : Temps libre (pour profiter de la piscine)  
17h45 à 18h30 : Yoga de Récupération  
18h30 à 19h30 : Temps libre  
19h30 à 21h00 : Dîner à l'Hôtel

### Vendredi 19 juillet :

7h30 à 9h00 : Petit-Déjeuner  
9h30 à 10h30 : Yoga Matinal  
10h30 à 11h45 : Yoga Philo  
12h00 : Libération des chambres et fin de stage