

Yoga'Rando à Port-Cros

Cœur terrestre



Crédit photo : @Yoga Sukha (@Yoga Sukha)



Infos pratiques

Categorie : Sorties et sites de découverte

Types de sorties : Autres sorties

Description

Une journée à l'écoute de nos souffles, de nos sens et de la Nature, sur l'île de Port-Cros, afin de (re)découvrir l'un de nos plus beaux parcs nationaux. Une randonnée sur le sentier des plantes, une pratique de yoga sur le toit du fort de l'Estissac, un pique-nique "responsable" partagé, et une méditation sur la plage de la Palud, tel sera notre programme !

Sortie à la journée, durée : 7h.

Niveau de difficulté : moyen.

Matériel à prévoir par les participants : Un tapis de yoga, une tenue confortable et une paire de baskets, un sac à dos avec un pique-nique "responsable" à partager et de l'eau, un maillot et une serviette selon la saison.

Cette sortie est proposée à des dates prédéfinies. Pour en savoir plus et réserver, contactez directement Emilie Pascal au 06 09 62 73 63.

Toutes les infos pratiques

Contact

28 avenue Savorgnan de Brazza,

83160 La Valette-du-Var

06 09 62 73 63

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/emilieyogasukha/?locale=fr_FR)

[emilieyogasukha/?locale=fr_FR](https://www.facebook.com/emilieyogasukha/?locale=fr_FR)

emilieyogasukha@gmail.com

<https://zenplanete.com/yoga-sukha/>