



Tous les stages sont ouverts aux débutants et nous prêtons les bâtons pour la marche nordique !

→ **Les groupes sont constitués de 5 pers max. Le masque reste non obligatoire pendant la marche mais obligatoire pendant les temps d'accueil. Les règles de distanciations seront scrupuleusement respectées.**

→ *En cas de mauvais temps : Nous vous préviendrons 24h avant (décalage ou report).*

→ **De même, nous vous demandons de vous désinscrire 24h avant si vous avez un empêchement (pour nous organiser au mieux).**

#Pour chaque stage prévoir : une bouteille d'eau, de bonnes chaussures, de quoi se couvrir pour la pluie ou le froid, et une serviette (pour la pratique au sol).

Les coach encadrants sont notés à côté de chaque sortie, en cas de soucis de dernière minute, contactez le directement.

➤ AVRIL :

- **Le Samedi 10 : Anne-Solène, 9h30-12h**
Marche Nordique et Yoga De Gasquet
Rdv au parking route du golf à Orcines.
- **Le Samedi 17 : Valérie, 10h-12h30**
Yoga Nature
Rdv à Condat en Combrailles, domaine de Balbuzard

➤ MAI :

- **Le Mardi 4: Benoît, 14h-16h30**
Marche Nordique et Pilates
Rendez-vous au parking de covoiturage à Cournon, le parking se situe au premier rond point au bord de la D 212 direction Cournon.
- **Le Mercredi 5 : Claire, 10h-12h15**
Qi Gong.
RDV au préau du parc Montjuzet.
- **Le Samedi 15 : Aurore, 9h30-12h**
Marche Nordique et Pilates
RDV au château de Montlosier (maison du parc des Volcans) proche Randanne.
- **Le Mercredi 19 : Valérie, 9h30-12h**
Yoga Nature
RDV sur la place des marronniers à Villeneuve l'Abbé, 63720 Saint Ignat.
- **Le Jeudi 20 : Aurore, 14h-16h30**
Marche Nordique et Pilates
RDV au manoir de Veygoux.
- **Le Samedi 22 : Anne-Solène, 9h30-12h**
Marche Nordique et Yoga De Gasquet
Rdv au parking route du golf à Orcines.

➤ JUIN

- **Le Mercredi 2 : Claire, 10h-12h15**
Qi Gong.
RDV au préau du parc Montjuzet.
- **Le Jeudi 10 : Benoît, 14h-16h30**
Marche Nordique et Méthode de Gasquet
Rendez-vous à la gare de Volvic.
- **Le Samedi 12 : Anne-Solène, 9h30-12h**
Marche Nordique et Yoga de Gasquet
Rdv au parking route du golf à Orcines.
- **Le Samedi 19 : Valérie, 9h30-12h**
Yoga Nature
RDV Salle la Salesse à Chanat la Mouteyre
- **Le Samedi 19 : Benoît, 9h30-12h**
Marche Nordique et Méthode de Gasquet
Rendez-vous au parking de départ de plusieurs randonnées dans le village de Laschamps (potier).
- **Le Mardi 22 : Aurore, 14h-16h30**
Marche Nordique et Méthode de Gasquet
Rdv à Montpeyroux, parking obligatoire à l'entrée du village (vers la ferme pédagogique).

→ **Infos**

Contacts

Renseignements : accueil@beoforme.fr

Aurore : 0688809760

Benoît : 0660396867

Anne-Solène : 0669285653

Valérie : 0613107712

Durée des stages : 2h30 sauf Qi Gong 2h15

1. **Les stages de Marche Nordique/Pilates, De Gasquet :**

→ 1h de marche/ 45 min de Pilates ou De Gasquet/ 45 min de marche. La distance de la sortie sera d'environ 7km.

2. **Les stages de Yoga Nature :**

→ marche au début, pause yoga, marche, pause yoga corps de séance, marche , pause respiration/ méditation; et marche; à l'arrivée, partage des ressentis si souhaité. 1H de yoga environ.

3. **Les stages de Qi Gong :**

→ A travers des mouvements lents, des auto-massages et de la méditation, Claire vous fera explorer les sensations de l'énergie, elles apporteront du calme et de la joie à votre esprit.

Inscriptions

Depuis votre compte **Deciplus**, ou par mail. *Vous trouverez les Stages dans le terrain Marche Nordique/Stages.*

→ **Tarifs**

Stages :29€ à régler avec :

- une carte Pass (29€ déduit du crédit)
- la prestation « Stage 5 personnes » sur Déciplus, dans Boutique.