

WANDERN & YOGA
ZWEI AKTIVITÄTEN ZU EINER VEREINEN

15. bis 22. JUNI 2024



Yoga :

Diese jahrtausendealte körperlich-psychologische Praxis ermöglicht es uns, eine tiefere Verbindung zu unserer inneren Natur sowie zu den äußeren Elementen herzustellen. Der körperorientierte Ansatz mit einfachen Übungen hilft uns dabei, das komplexe Zusammenspiel von Körper und Geist besser zu verstehen. Er lehrt uns, in Harmonie mit diesen beiden fundamentalen Aspekten unseres Seins zu leben. Der Atem, den wir durch gezielte Übungen erforschen, fungiert als Bindeglied zwischen Körper und Geist "Gibt es eine Trennung zwischen Körper und Geist, und wenn ja, was ist besser zu haben?" Woody Allen

Ich schlage vor, dass Sie sich darauf einlassen, erneut zu lernen, im Einklang mit beiden zu leben.

Daher lade ich Sie ein, sich uns anzuschließen und das Wandern mit der Yogapraxis zu verbinden. Durch die Verbindung dieser beiden Aktivitäten können sie sich gegenseitig unterstützen und Ihnen helfen, leichter voranzukommen.

Association MANDALA VOYAGES - le Village- 04420 Prads Haute Bléone
SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019
Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023
Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN
Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451
R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME

YVAN THÉAUDIN – Bergbegleiter und Yogalehrer

LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : contact@mandala-voyages.com

DIE WANDERUNGEN:

Wandern trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei, besonders wenn es in einer außergewöhnlich schönen Umgebung praktiziert wird. Die geplanten Wanderungen sind kurz genug, und somit zugänglich für alle, und bieten gleichzeitig genügend Raum für eine Yogapraxis.



HIGHLIGHTS Ihres Aufenthalts:

- . Ein Aufenthalt, der Naturwanderungen in den Bergen und Yoga auf einem für alle zugänglichen Niveau vereint.
- . Eine vielfältige Region mit wechselnder Landschaft und mediterranem Himmel in den Alpen der Haute Provence
- . Betreuung durch Ihren Yogalehrer, der leidenschaftlich gerne wandert und von der französischen Yogaschule der Provence in Yoga ausgebildet wurde.
- . Wanderungen zu Orten, die von international bekannten Künstlern inspiriert sind, schaffen eine authentische Verbindung zwischen Natur, Kultur und Spiritualität.
- . Die komfortable Unterkunft in einem Chalet für zwei Personen in einer wunderschönen Umgebung.
- . Ihre private Gruppe

Association MANDALA VOYAGES - le Village- 04420 Prads Haute Bléone
SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019
Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023
Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451
R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME

YVAN THÉAUDIN – Bergbegleiter und Yogalehrer

LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : contact@mandala-voyages.com

Unterkunft : Le Mandala im Tal der Haute Bléone



Ankunft: am Sonntag, den 15.06. ab 17 Uhr

Abreise: Samstag, den 22.06.2024 gegen 10 Uhr

Programm

TAG 1 (Samstag)

Empfang um 17:30 Uhr auf dem Campingplatz Mandala in Prads Haute Bléone.

Begrüßungsgetränk und Vorstellung der Woche.

Kontakt für ein Rendezvous: 00 336 88 18 48 68.

17 Uhr: Einzug in die Chalets oder Jurten.

Vorstellung des Aufenthalts und eine kurze Yogastunde zum Einstimmen (Entspannung, wohlverdiente Erholung nach der Reise).

19.30 Uhr: Abendessen auf dem Campingplatz, das von uns zubereitet wird.

TAG 2 (Sonntag)

La Fontaine du Gau, die unumgängliche erste Wanderung bei uns! So wunderbar!

8:30 bis 9:15 Uhr: Yoga

9.20 Uhr: Frühstück

10:20 Uhr: Wir starten zu Fuß vom Campingplatz aus zu unserer ersten Wanderung der Woche, bei der wir langsam beginnen und die umliegende Umgebung erkunden können.

Wir steigen zum kleinen Gipfel La Colle auf, um die Aussicht zu genießen, bevor wir uns auf den Weg nach Le Gau machen, einer alten, wunderschön gelegenen Schäferei. Hier nehmen wir unser Picknick ein, wo die Hirten früher ihre Schafherde versammelten.

Association MANDALA VOYAGES - le Village- 04420 Prads Haute Bléone

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451

R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME

YVAN THÉAUDIN – Bergbegleiter und Yogalehrer

LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : contact@mandala-voyages.com

Der Abstieg erfolgt durch ein Nebenfluss Tal, wo uns die zahlreichen Ruinen von Schäfereien zeigen, wie wichtig die Viehzucht für unsere Großeltern war. Im Vorbeigehen werden wir uns die Fontaine du Gau, eine wunderschön gelegene Quelle, in ihrer zauberhaften Lage nicht entgehen lassen!

Yogastunde von 17:45 bis 19:00 Uhr und Abendessen um 19:30 Uhr im Restaurant des Dorfes.

4 Std. Wanderung, 380 m Höhenunterschied.

TAG 3 (Montag) Wanderung zum Refuge d'Art der Belon-Farm.

8.15 bis 8.55 Uhr: Yoga

9.00 Uhr: Frühstück

10:00 Uhr: Transfer im Privatfahrzeug nach La Javie (20 Min.). Von dort aus steigen wir zum Pass auf einer angenehmen Forststrasse in Richtung des Dorfes Draix auf. Wir rasten bei der Ferme Belon, die ein Kunstwerk von Andy Goldsworthy beherbergt. Picknick hier im Schatten der Bäume!

Je nach Form der Gruppe und ihren Wünschen kehren wir auf demselben Weg zurück oder machen eine längere Schleife. Rückkehr zum Auto, um nach Prads zurückzukehren.

Yogastunde von 18:15 bis 19:15 Uhr und Abendessen um 19:30 Uhr auf dem Campingplatz.

4 Stunden Wanderung und 410 m Höhenunterschied.

Sanfter Abend zu den Klängen der tibetischen Klangschalen.

TAG 4 (Dienstag) Yoga und Entspannung und Ruhe.

8:30 bis 9:15 Uhr: Yoga

9.20 Uhr: Frühstück

10:30 - 11:30 Uhr Theoretische Grundlagen der Yogapraxis. Wir befassen uns mit den wichtigsten philosophischen Konzepten des Yoga.

12.00 Uhr: Picknick am Flussufer; bewusster Spaziergang auf dem Campingplatz oder am Flussufer. Pause.

17.30 bis 19.00 Uhr: Yogapraxis - Asana und Pranayama -, Körper- und Atemübungen.

19.30 Uhr: Abendessen.

Am Abend: Präsentation über Indien und Yoga in Indien. Diashow mit Reisefotos, kurzer Film über Auroville, Zeit für Erklärungen und Antworten auf Fragen... Etwa eine Stunde.

TAG 5 (Mittwoch) Die Tour zu den verlassenenen Dörfern

8:00 bis 8:45 Uhr: Yoga

8.50 Uhr: Frühstück

Association MANDALA VOYAGES - le Village- 04420 Prads Haute Bléone

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451

R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME

YVAN THÉAUDIN – Bergbegleiter und Yogalehrer

LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : contact@mandala-voyages.com

9.45 Uhr : Kurzer Transfer mit dem Fahrzeug zum Dorf Mariaud (15 Min.). Wir wandern auf den Spuren der früheren Bewohner von vier verlassenen Dörfern. Die Zeichen menschlicher Besiedlung sind zahlreich und die Dörfer haben alle ihren eigenen Charme. Abseits der Hauptverbindungswege gelegen, zogen es die Menschen vor, sie zu verlassen und sich in den Dörfern weiter unten im Tal zu versammeln. Wir picknicken auf den Wiesen eines dieser Dörfer, wo wir ein wenig Yoga praktizieren können. Die Siesta ist hier wie immer eine unverzichtbarer Moment unserer Mittagspause!!!

Yogastunde von 18:15 bis 19:15 Uhr und Abendessen um 19:30 Uhr.

4,5 Stunden Wanderung, 400 m Höhenunterschied.

6. Tag: (Donnerstag) Ein Tag, den Sie gemeinsam vorbereiten.

Abhängig von der Gruppendynamik zu diesem Zeitpunkt des Aufenthalts planen wir einen Tag nach Ihren Wünschen. Wir behalten einen Rahmen mit der Yogapraxis bei, aber der Inhalt kann je nach Ihrer Form und Ihren Wünschen variieren...

8.30 - 9.15 Uhr: Yoga.

Möglichkeit, zum Abendessen im Restaurant des Dorfes zu essen. Bitte zu Beginn des Aufenthalts angeben: Montag oder Dienstag.

7. Tag: (Freitag) Zu den Graten von Vachière

8.15 - 8.50 Uhr: Yoga

8.55 Uhr: Frühstück

9.45 Uhr: Transfer mit dem Fahrzeug über Waldwege zu den Höhen unserer Berge. Wir wandern im Wald, bis wir den Weg verlassen und an der am besten zugänglichen Stelle den Kamm erreichen. Von hier aus haben Sie einen herrlichen Ausblick. Anschließend wandern wir zur Alpage de Vachière, die zu dieser Jahreszeit ein wahrer botanischer Garten ist. Hier machen wir ein Picknick, bevor wir über die Forststraße zum Auto zurückkehren.

4 h Wanderung, +300 m und - 400 m Höhenunterschied.

Abendessen um 19:15 Uhr im Mandala.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Empfang auf dem Campingplatz MANDALA um 17:30 Uhr.

LEITUNG: Yvan Théaudin, Bergwanderführer und Yogalehrer.

MANDALA VOYAGES ASSOCIATION DE TOURISME

YVAN THÉAUDIN – Bergbegleiter und Yogalehrer

LE VILLAGE 04420 PRADS tel : 06.88.18.48.68 – email : contact@mandala-voyages.com

NIVEAU: Wandern: leicht bis mittelschwer; Yoga: alle Niveaus, Sie können Ihre Praxis vertiefen oder Yoga entdecken. Je nach Niveau und Möglichkeiten werden für jede Person Haltungsanpassungen vorgeschlagen.

AUSRÜSTUNG: Für das Wandern im Mittelgebirge (Liste wird bei der Anmeldung ausgehändigt), Yogamatten werden bereitgestellt (Pareo oder Badetuch mitbringen).

Anzahl der Teilnehmer: 8 bis 12 Personen.

UNTERKUNFT: in einem Chalet mit eigenem Bad für 2 Personen oder in Euer Van. Bettwäsche wird für die Mieter der Chalets bereitgestellt.
Siehe Website www.camping-mandala.fr Camping de Prads Haute-Bléone.

MAHLZEITEN: Familienfreundlich und vegetarisch, zubereitet von einer lokalen Köchin. Wir bevorzugen einheimische und saisonale Produkte!
Picknick (hausgemachter Salat + Käse und Obst) mittags auf Wanderungen.

Preis: für eine Gruppe ab 8 und maximal 12 Teilnehmern.

- . Im Chalet mit Bad, 2 Personen : 825 €/Person
- . Im Van, 2 Personen: 745 €/Person

Der Preis beinhaltet :

die Unterkunft in einem Chalet oder einer Jurte für 2 Personen mit Vollpension von Sonntagabend bis Samstagmorgen nach dem Frühstück (das Mittagessen wird in Form eines Picknicks eingenommen).

die Betreuung durch einen Accompagnateur en Montagne, der auch Yogalehrer ist.
Abendessen im Dorfgasthof an 1 Abend (optional).

Ein Abendessen, das von der Gruppe gemeinsam zubereitet und auf dem Campingplatz eingenommen wird (Mittwoch).

Im Preis nicht inbegriffen sind:

- . persönliche Ausgaben
- . Fahrten in Fahrgemeinschaften

Google Maps: [Camping Mandala finden](#)

Association MANDALA VOYAGES - le Village- 04420 Prads Haute Bléone
SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019
Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023
Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451
R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS