



En plein air : 9 pratiquants

**→ Marche Nordique : A la demie-journée, entre 10 et 12km**

- 1/ Le **Samedi 4 juillet** de 9h30 à 12h30 : *Aurore*, **A l'ouest des Puys**, rdv parking des Muletiers.
- 2/ Le **Jeudi 16 Juillet** de 9h30 à 12h30 : *Aurore*, **Autour de Loubeyrat**, rdv parking des 4 routes.
- 3/ Le **Samedi 1er Août** de 9h30 à 12h30 : *Benoît*, **Les pierres levées**, rdv à Cournols sur le parking à droite près de l'école à l'entrée du village.
- 4/ Le **Mardi 18 Août** de 9h30 à 12h30 : *Aurore*, **Autour de Laschamps**, rdv sur le parking dans le village vers le potier.

## **→Méditation et p'tit déj « Grandeur Nature »**

Le **Jeudi 23 Juillet** de 8h à 10h30 : *Valérie*, **Entre Pariou et Puy de Dôme**, rdv parking des Goules.

« Nous allons fouler les chemins tout en prenant conscience de ce qui nous entoure et de l'instant présent, avant de s'arrêter dans la l'herbe et de contempler les Puys.»

→ Chacun emmène son p'tit déj, suivant les conseils que Valérie vous fera passer après inscription.

**Tarif** :15€, à régler en ligne et inscription directement sur votre compte Décipus.

## **→Qi Gong : l'expérience du stage au parc Montjuzet**

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

1/ Le **Vendredi 31 Juillet** de 9h à 12h,

2/ Le **Vendredi 21 Août** de 9h à 12h.



En salle : 7 pratiquants

**→ Yoga : La matinée : Pour vivre une expérience plus complète du Yoga !!**

- 1/ Le Jeudi 16 Juillet de 9h à 12h, *(possibilité d'aller au square si le temps le permet)*
- 2/ Le Jeudi 20 Août de 9h à 12h, *Valérie*, rdv au studio de Clermont.

**→ La Méthode De Gasquet de A à Z au studio de Clermont**

Anne-solène vous fait découvrir ou re-découvrir les fondements de cette méthode en travaillant sur les abdominaux, le périnée, l'auto-grandissement et terminez avec du stretching.

- 1/ Le Vendredi 24 Juillet de 9h à 12h,
- 2/ Le Vendredi 21 Août de 9h à 12h.

## Inscriptions « Stages Eté 2020 »

→ Pour le règlement des stages, nous avons décidé de vous laisser de la flexibilité. Vous pouvez utiliser soit les abonnements, soit les cartes que vous avez déjà ; ou prendre une carte en plus.

### *Exemples :*

\* **J'ai un abonnement 1 cours/semaine**, je peux faire un stage de 3h, ainsi il me restera une séance dans le mois à faire.

\* **J'ai un abonnement 2 cours/semaine**, je peux faire un stage de 3h, et il me restera une séance la semaine d'après à utiliser au lieu de deux.

\* **J'ai un abonnement VIP**, j'ai toujours 4 séances par semaine max. Je peux donc faire un stage ET un autre cours dans la même semaine.

\* **J'ai une carte**, je fais un stage de 3h, je suis décompté de 3 séances.

→ Si vous souhaitez participer aux stages, nous vous demandons de **remplir le questionnaire** en utilisant le lien ci-dessous pour vous inscrire (copiez le dans votre barre de recherche Google). **Pas d'inscription sur Déciplus.**

[https://webquest.fr/?m=90650\\_inscriptions-stages-ete-2020-gymnature](https://webquest.fr/?m=90650_inscriptions-stages-ete-2020-gymnature)

Pendant tous les stages, nous serons respectueux des mesures sanitaires.

→ **Inscriptions avant le 15/07/20**

**Bel été à tous avec GymNature**