

Isabel  
DAVERAT-PETTINEO

**Créatrice et Responsable du  
Centre Ysânanda Yoga**

Formée auprès de Rodolphe MILLIAT, CEFYTO Bretagne, a pratiqué de nombreuses années un yoga dynamique, ashtanga/vinyasa ainsi que le Hatha yoga et la méditation. Isabel pratique un yoga complet et authentique. Elle continue de se former auprès de grands maîtres et yogi chaque année.

« Ma rencontre avec le yoga m'a permis de réunir tous les aspects que je recherchais tant dans l'activité physique, la fluidité du corps, du geste, du souffle que dans le développement de la conscience et de l'état de calme et de complétude (l'état de yoga) que je recherchais. »



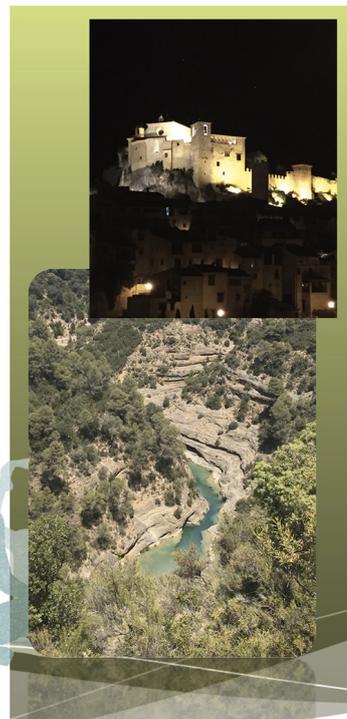
ALQUEZAR, province du  
Somontano, HUESCA- ESPAGNE



Ysânanda Yoga

06.88.08.59.76  
contact@ysananda.com

[www.ysananda.com](http://www.ysananda.com)



**YOGA et RANDO**  
en  
**SIERRA de GUARA**  
Du 14 au 18 Mai 2016  
Isabel DAVERAT-PETTINEO

## 4 jours Yoga et Randonnée

Du **samedi 14 mai après-midi au mercredi 18 mai** fin de matinée, venez vivre 4 jours dans un environnement exceptionnel pour vous ressourcer, approfondir votre pratique du yoga et découvrir la beauté et les richesses d'ALQUEZAR et du Parc Naturel de la Sierra de Guara.



## Un séjour en toute liberté dans un paradis naturel

->3 à 4 heures de Yoga par jour,

réparties le matin et en fin d'après midi : Méditation, salutations au soleil, asanas, Pranayama, chant des Mantras...

Nous aborderons divers aspects différents du Yoga dans la joie et la bonne humeur.

->**Randonnée ensemble ou temps libre** selon vos envies et votre forme pendant la journée, afin de vous permettre d'aller découvrir les sentiers balisés dans la Sierra, marcher le long du Rio Vero ou tenter l'aventure de la descente d'un Canyon avec Javier...

**Logement** à l'Escuela Refugio d'Alquezar, en plein cœur du village, en chambre par 3, lits superposés, avec linge fourni.

Salle de yoga sur place,

Paniers Pic Nic fournis le midi.

**TARIF : 380€ /personne**

Pension complète (hors boissons), cours de Yoga et accompagnement en randonnée inclus. Prix hors sortie Canyoning.

Réservation : 30% d'acompte par chèque à l'ordre d'Ysânanda.

