

1. Conscience du froid et de ses bienfaits

Yoga du froid - 11/02/2026

Les pratiques de **yoga du froid** (toumo) ont été développées essentiellement par les tibétains en Himalaya dans des conditions très "hostiles".

Au cours de notre balade en raquettes, nous pratiquerons des postures de yoga, activerons notre respirations, contracterons nos muscles, frictionnerons notre corps pour activer la chaleur interne. Autant d'astuces pour se reconnecter à notre environnement ainsi qu'à nous-mêmes et **apprendre à mieux lutter contre le froid.**

2. Conscience de son corps

Rando Yoga - 25/04/2026

Le **yoga de l'énergie** (Hatha Yoga) permet de développer sa conscience corporelle, sa capacité respiratoire et d'apaiser son mental. Le yoga associé à la randonnée fait que **la Nature devient le miroir de notre Être profond.**

3. Les vertus du souffle

Marche Afghane - 03/05/2026

La marche afghane offre au randonneur une **expérience relaxante et quasi-méditative**, c'est un outil de pleine conscience qui lui permet d'aller plus loin, sans fatigue avec une **meilleure gestion de l'effort en montagne.**

4. Conscience du vivant

Marche Sensorielle - 14/06/2026

La marche sensorielle permet d'**éveiller nos sens un à un** pour découvrir leur dimension plus subtile et se connecter au vivant.

Cette rencontre active et sensible **avec la Nature nourrit, vivifie et relaxe** nos sens hyper-sollicités par notre civilisation moderne.

5. Bain de forêt - 27/06/2026

Le bain de forêt dont l'origine est le Japon (Shinrin Yoku) est une **marche lente** qui permet de ralentir son rythme. Cette immersion dans le monde des arbres **ressource, régénère et apaise** autant le corps que l'esprit : une rencontre en toute humilité.

Quintessence
2026

5 journées pour aller explorer, puis approfondir des outils pour **se relier au VIVANT** (mini formation).

RV à définir, co-voiturage possible.

Horaires : 9h/16h.

Tarif journée : 60 €.

Claire Philipczyk - AEM

06 72 62 24 64

<http://www.nature-quintessence.fr>

Secteurs :

Taninges - St Sigismond - Samoëns.