

Evasion Forme Jura

Stages Stretching & Randonnée



Zen attitude

Le corps léger, l'esprit libre
et le Jura plein les yeux



L'Évasion et la Forme

° Des séjours remise en forme

Partir pour casser le rythme, se défaire des contraintes. Les stages 6 jours, se déroulent dans le Jura, la montagne qui dégage une atmosphère de sérénité et d'énergie positive. Le jura respire et nous fait respirer !

Pratiquer le **stretching** et ses postures d'étirement. La verticalité, les respirations, la souplesse sont des supports de choix pour se ressourcer. Le corps se fait votre ami !

Et randonnée pour profiter pleinement de la montagne du Haut-Jura. En sus, lors des randonnées vous appliquez les principes de la marche fluide et facile. Catherine, votre coach, veille sur votre posture.

° Et après...

Bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans l'action. C'est la voie zen vers le mieux-être. .



Zen, le duo de remise en forme Stretching et Randonnée

Dans le massif du Jura

Une montagne authentique qui a su préserver son charme.



Ses vastes combes respirent la simplicité, ses forêts le calme, ses crêtes poussent le regard loin, très loin. En authentique montagne à vaches, le Haut-Jura, par sa sérénité naturelle, se prête à merveille à un retour vers les choses vraies.



Sous la neige, il prend des airs de Grand Nord, le moment idéal pour nos randonnées raquettes.

Le Jura, la montagne qui respire toute l'année



Le Stretching en posture

La méthode pour accéder à la Zen Attitude s'appuie sur le Stretching Postural mais aussi sur les disciplines holistiques qui enseignent l'attention, les respirations, l'énergie, la souplesse.

C'est en posture, le corps immobile que nous progressons

Cassons les idées reçues. La connaissance du corps ne s'acquiert pas dans le mouvement rapide, mais bel et bien à l'arrêt. Tranquillité du corps, de l'esprit et mental bien ajusté, libèrent les souplesses. Le geste se fera plus facile, plus agile.

Le corps prêt pour l'action

Stretch ! Prends la posture, détends-toi, calme le souffle, étire, appuie, dirige quelques contractions de gainage, respire toujours... et souris . Ainsi se posent nos racines, notre verticalité. Les postures de stretching ouvrent les chemins de la fluidité, de l'attention à soi.

Vous voilà prêt pour la rando !

stretching en posture, c'est le bien-être assuré !





Et Randonnée

Le corps délié, partons sur les sentiers. Ici point de performance au km, l'important est de trouver son propre rythme, d'ajuster le souffle et le pas. Vous prendrez le temps de vivre au présent. Voir, Entendre, Sentir, sont au programme.



La montagne du Jura nous offre ses beaux paysages, profitons, profitons...



Zen et nature, nos randonnées !



Le stage 6 jours

Saison verte, de mai à septembre
Saison neige, janvier et mars

Chaque jour :

2 h de travail en salle
Stretching, souplesse, posture,
respiration, énergie...

3 h de **Randonnée**

Tout au long de la journée les moments de convivialité : repas, pause, rando sont propices au partage des expériences des uns et des autres. Et plus encore! De belles amitiés sont nées sur nos sentiers.

L' hébergement

Vivre La zen attitude, implique que le lieu soit en phase avec la philosophie, le jura se prête au jeu à merveille.

Et à Lajoux le gîte *Hôtel Gruet* répond à nos attentes. Convivialité, gentillesse et cuisine savoureuse...

Loin de la ville, Lajoux est un village encore authentique. Au départ de nombreuses randonnées.



Catherine Manchon

Votre coach

Coach connaissance de soi, sportive engagée, des années d'expériences et d'enseignement du stretching postural, au service de la zen attitude.

Son parcours original lui permet aujourd'hui une belle maturité dans le partage de ses connaissances. Sa philosophie de « la force de la douceur » vous convaincra.



Catherine pilote les stages stretching et randonnée l'été, et stretching et raquette l'hiver, depuis 2005. Chaque séjour est une expérience nouvelle selon le groupe, selon la montagne. Toujours en évolution.

www.equilibreetperformance.fr

equilibreetperformance@gmail.com

Tel : 06 29 60 22 62

32, Route de Sur les champs 39310 Lajoux

Equilibre et Performance est une Micro-Entreprise
Responsable : Catherine Manchon

N° Siret : 48091844000029

Carte professionnelle N° 09501ED0041



Les stages
stretching et randonnées Jura

On y vient, on y revient
pour le Jura, pour la forme et la zen attitude



Bien-être et performance
qui a dit que c'est incompatible ?

