

**YOGA &
RANDONNÉE**
Dans le SUD de
la TURQUIE



Marie Pierre



Isabelle

Du lun 7 au
ven 18 mai
2018

**Yoga & Randonnées dans les
montagnes du Taurus – Ferme Yunus
Emre et sur la Voie Lycienne le long
de la côte méditerranéenne.**



Détails →

Programme 1^{ère} partie

Arrivée le lundi 7 mai
Installation ferme
Yunus Emre

Du mar 8 au dim 13 mai
Ferme Yunus Emre

Yoga
Postures
Respirations
Relaxations
Mantras
Havan Feu sacré
Mandala
Méditation

Randonnées autour
de la ferme
Montagnes du
Taurus
Marches en
conscience
Pique nique
Baignade en lac
Découverte de la
flore

Hébergement en dortoir dans Durga, en chambre dans Saraswati, ou en tente 2 places
Préparation participative des repas végétarien, en conscience (karma yoga)
Vie simple au rythme de la nature

Programme 2^{ème} partie

Dimanche 13 mai
Après le petit déjeuner
Transfert à Kash
(Env. 3 heures 30 de route)

Du dim 13 au jeu 17 mai – Voie Lycienne

Marche itinérante le long de cette
ancienne voie romaine;
Etapas de 3 à 4 heures;
Difficulté facile à moyenne
Pratique de yoga quotidienne
En intérieur et dans la nature
Baignades, tour en bateau;
Visites de sites historiques

Transfert le jeudi
soir 17 mai pour la
nuit à Antalya.

Transfert le
vendredi 18 vers
l'aéroport.

Hébergement dans diverses pensions sur le chemin;
Nourriture Turque;
Vie simple au rythme de la nature

Tarif = 967 €

Si hébergement en tente individuelle à la ferme le tarif devient 937€

Acompte de 20% à verser à l'inscription

Pour toutes les informations, réservations et inscriptions merci de vous rendre sur nos sites pour télécharger les documents:

[Ferme Yunus Emre – Yoga & Randonnée 2018](#)

[Noura Yoga – Yoga & Randonnée 2018](#)

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter:

Marie Pierre Busca: carimayou@gmail.com

Isabelle Bacquenois: ibacquenois@yahoo.com



Marie Pierre
Professeure de
yoga diplômée
de Institut
Français de Yoga
est aussi
Passionnée de
nature, soins
alternatifs,
géobiologie,
plantes,
chamanisme....
Son Site
[Noura Yoga](#)



Isabelle
Professeure
diplômée de la
Bihar School of
Yoga
est aussi la
fondatrice de la
ferme Yunus Emre
et auteure de
livres et
publications ;
Son Site
[Isabelle alias
Mirabelle écrit
jardine médite](#)