



# Voile et Yoga

sur le lac de Neuchâtel

**Dates : Dimanche 15 et 29 septembre**

avec Gérard (skipper) et Marion professeure de yoga diplômée



Prix par personne : Fr. 125.— la journée (places limitées à 4)

## Programme

- 9h45 - RDV au port de Cheyres (à 5 minutes à pied de la gare de Cheyres)
- Séance de yoga (60 min) sur la plage de Cheyres
- Embarquement sur le voilier et navigation
- Séance de yoga (60 min) à terre
- Pique-nique à terre
- Navigation et retour au port de Cheyres vers 17h00.



La navigation se fait sur un Sun Odyssey 30i Performance. Ce bateau est récent et très sûr. Gérard, le skipper, est au bénéfice d'une grande expérience (35 ans de voile). Le programme de navigation est décidé en fonction des conditions météo, si possible traversée de Cheyres à destination de St-Aubin (Neuchâtel). Gilets de sauvetage à disposition. En été possibilité d'utiliser le stand-up paddle.

Chacun apporte son tapis de yoga et son pique-nique. Les boissons sont comprises dans le forfait.

Selon la saison et le temps à prendre : maillot de bain, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, coupe-vent, veste polaire et chaussures à semelle claire et antidérapante.

L'accès au port de Cheyres peut se faire soit par le train, soit en véhicule privé. Il y a des places de parc en dessous de la gare et même des bornes de chargement pour les véhicules électriques.

NB En fonction des conditions météo (pluie), la sortie peut être annulée ou reportée à un autre jour.