

# YOGA & RANDO

Week-end retraite 3 jours - 2 nuits / **15-17 sept. & 13-15 oct. 2017**

## A partir de 460 €

Séjour pour une personne comprenant :

- Logement en chambre individuelle dans gîtes 4\*, en pension complète,
- 3h de méditation & yoga par jour,
- Rando quotidienne 2h à 4h,
- Hammam & sauna en accès libre. Massage, shiatsu et thermes en option,
- Cuisine savoureuse, locale, de saison et bio préparée par le groupe (possibilité régimes spécifiques),
- Groupe de 8 participants.

## Gîtes Les Hauts de Saint-Lary

Bienvenue à Sailhan au cœur des Hautes Pyrénées. Venez vivre intensément votre séjour dans les montagnes, au balcon de Saint-Lary-Soulan.

Grand confort et détente, contemplation avec vue imprenable sur la vallée d'Aure, charme et caractère, tradition et modernité autour de 4 gîtes et de leur SPA.



## Rechargez-vous !

S'offrir un stage Yoga & Rando, c'est prendre le temps pour Soi.

Méditation, yoga, marche, cuisine vivante, spa, détente... L'occasion idéale de se donner le temps de découvrir la nature, de pratiquer une discipline de bien-être et de se ressourcer dans un cadre magnifique, pour retrouver calme et énergie.

Originaire d'Inde, le yoga est un système complet de développement de soi. Les anciens yogis avaient une profonde compréhension du besoin de l'être humain de vivre en harmonie avec lui-même et son environnement. Ainsi, ils ont mis au point une méthode unique qui vise à la pleine santé physique, mentale et spirituelle.





## Yoga Sivananda

Rejoignez Cécile, professeur de yoga diplômée Yoga Alliance Sivananda, pour pratiquer les 5 principes du Yoga Sivananda :

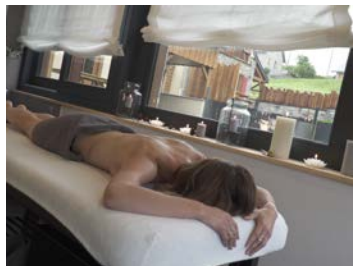
1. Exercices appropriés (asanas)
2. Respiration correcte (Pranayama)
3. Relaxation profonde (Savasana)
4. Alimentation saine
5. Pensée positive et Méditation

« Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie ».

## Randonnée

Découvrez les paysages de la vallée d'Aure en compagnie de Christine, accompagnatrice en montagne, qui vous fera découvrir, grâce à ses connaissances et son expérience, les clés de ce milieu montagnard dans lequel elle vit toute l'année. Partenaire du Parc National des Pyrénées et de la Réserve du Néouvielle, Christine aura grand plaisir à vous en dévoiler leurs multiples richesses... De manière générale, les randonnées sont de difficulté moyenne, de 200m à 500m de dénivelé, pour une durée de 2h00 à 4h00 environ, avec évolution dans un terrain de moyenne montagne, de 1000m à 2500m d'altitude.

La randonnée accompagne parfaitement la pratique du yoga, en s'inscrivant dans une découverte et un partage avec la nature, avec simplicité et pleine conscience. Tous deux nous sont bénéfiques, tant pour le corps que pour l'esprit.



Le séjour est ouvert à tous, pratiquants réguliers ou débutants, randonneurs chevronnés ou amateurs, pour un temps de partage, de convivialité ou de silence...

Ce programme est une proposition à laquelle chacun est libre de participer. Il est susceptible d'être modifié en fonction de l'énergie du groupe et des conditions météo :

### Vendredi :

- 15h00 Accueil et installation dans les gîtes
- 17h00 Yoga
- 19h00 Diner
- 20h00 Marche nocturne

### Samedi :

- 8h00 Méditation et yoga
- 10h00 Brunch
- 11h00 Départ rando
- 15h00 Snack - Spa en accès libre/autre activité en supplément
- 17h30 Yoga
- 19h00 Diner
- 20h30 Causerie yogique dans le salon cheminée

### Dimanche :

- 8h00 Méditation et yoga
- 10h00 Brunch
- 11h00 Départ rando
- 14h00 Snack et départ

### Nouveauté 2018 :

- yoga & patrimoine
- yoga & aventure montagne
- yoga & transhumance...

