

# YOGA & RANDO

Week-end stage 3 jours - 2 nuits / 1er au 3 juin 2018

## Tarif : 490 €

Séjour pour une personne comprenant (base 6 pers.) :

- Logement en chambre individuelle, en pension complète dans gîtes 4\* (chambre partagée à 460€ ou accompagnant à 390€),
- 1 cours de yoga et une pratique en montagne par jour,
- 1/2 journée de randonnée samedi & dimanche,
- Hammam, sauna & salle de fitness en accès libre,
- Cuisine vivante, locale et de saison préparée par le groupe,
- Groupe de 8 participants max.

## 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 savoureuse, 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

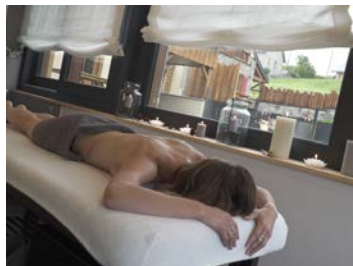
« Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie ».

## Randonnée

Découvrez les paysages pyrénéens en compagnie de Daniel Guilly, accompagnateur en montagne, qui présentera la diversité du milieu montagnard (faune, flore, histoire des paysages et des habitants...). D'une durée d'environ 3h, les randonnées sont accessibles à tous, avec évolution dans un terrain de moyenne montagne, de 1000m à 2500m d'altitude et proposant 200m à 400m de dénivelé.

L'accompagnateur se charge d'assurer le transport jusqu'au point de départ de la randonnée et fourni les bâtons.

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 :

- 14h30 Accueil & installation dans les gîtes
- 15h00 Ouverture du stage
- 16h00 Cours de Yoga
- 18h15 Atelier cuisine
- 19h00 Apéritif et causerie yogique puis dîner



### Samedi :

- 8h00 Méditation & Yoga
- 9h30 Atelier cuisine suivi du brunch
- 11h00 -13h30 Temps libre (massages sur réservation)
- 13h30-17h30 Snack et départ Rando - yoga en altitude
- 17h30 -19h00 Temps libre (massages sur réservation)
- 19h00 Apéritif et causerie yogique puis dîner

### Dimanche :

- 8h00 Méditation & Yoga
- 9h00 Petit-déjeuner
- 9h30 Départ Rando & yoga en altitude
- 13h30 Buffet déjeunatoire
- 15h30 Clôture stage

Possibilité de prolonger l'après-midi à l'espace bien-être !

