

YOGA & RANDO

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

A partir de 490 €

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

- Logement en chambre individuelle, en pension complète dans gîtes 4* (possible chambre partagée),
- 2h de yoga par jour,
- Rando raquettes 3h,
- Hammam, sauna & fitness en accès libre. Shiatsu, massages et soins beauté en supplément,
- Cuisine bio, savoureuse, locale et de saison préparée par le groupe (possibilité régimes spécifiques),
- 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 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

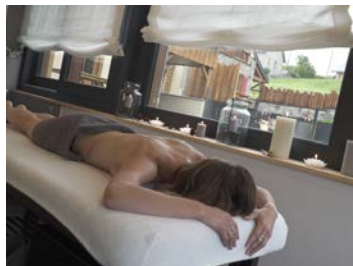
« Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie ».

Randonnée

Découvrez les paysages de la vallée d'Aure en compagnie de Daniel Guilly, accompagnateur en montagne, qui présentera la faune et la flore de la région. De manière générale, les randonnées sont de difficulté moyenne, de 200m à 400m de dénivelé, pour une durée de 3h environ, avec évolution dans un terrain de moyenne montagne, de 1000m à 2500m d'altitude.

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

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 Café d'accueil et présentation du stage
- 16h00 Yoga
- 18h00 Atelier cuisine puis dîner
- 20h45 Causerie yogique au coin du feu



Samedi :

- 8h00 Méditation & Yoga
- 9h45 Atelier cuisine suivi du brunch
- 11h00 - 14h00 Temps libre (Massages sur réservation)
- 14h00 Snack & départ Rando
- 17h15 Yoga
- 18h00 Atelier cuisine et dîner au coin du feu
- 20h45 Pratique yogique ou marche méditative

Dimanche :

- 7h45 Méditation
- 8h30 Petit déjeuner
- 9h00 Départ Rando
- 12h00 Déjeuner et temps libre
- 15h15 Yoga
- 16h00 Clôture stage et départ

Nouveauté 2018 :

- yoga & patrimoine en sept
- yoga & photo en octobre

