

# YOGA & RAQUETTES

Week-end 3 jours - 2 nuits / 19-21 janv. & 16-18 mars 2018

## A partir de 490 €

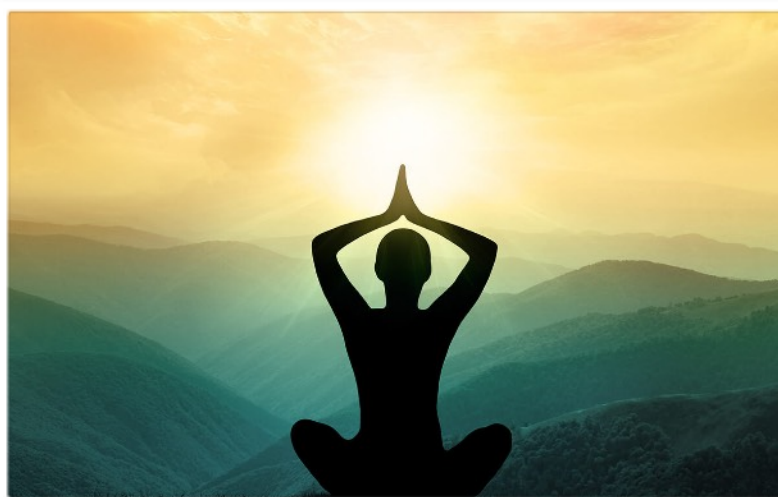
Séjour pour une personne comprenant (base 6 pers.):

- Logement en chambre individuelle, en pension complète dans gîtes 4\*,
- 2h de yoga par jour (pranayama, asanas, méditation),
- Rando raquette 3h et 5h,
- Hammam & sauna en accès libre. Massages en option,
- Cuisine savoureuse, locale, de saison et bio préparée par le groupe (possibilité régimes spécifiques),
- Groupe de 8 participants maximum.

## 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 !

Prendre le temps de s'arrêter et de contempler la montagne enneigée... Le stage Yoga & Raquettes permet de s'offrir une pause bien-être et de se fondre dans la nature. C'est une approche de la montagne en douceur, pour se ressourcer, éveiller ses sens et respirer...

Randonnées raquettes, pratique du yoga, ateliers cuisine, spa, détente... L'occasion idéale de prendre le temps pour Soi et de profiter d'un cadre hivernal magique, pour retrouver calme et énergie.





## 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 400m de dénivelé, pour une durée de 2h00 à 5h00 environ, avec évolution dans un terrain de moyenne montagne, de 1000m à 2500m d'altitude.

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.



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

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 & réveil yogique
- 8h45 Petit-déjeuner
- 10h00 Départ journée rando-yoga (pratique en montagne & pique-nique)
- 16h00 Retour aux gîtes - snack - temps libre (Spa. Massages sur réservation)
- 18h00 Atelier cuisine et dîner
- 20h45 Pratique yogique au coin du feu

### Dimanche :

- 8h00 Yoga
- 9h30 Atelier cuisine et brunch
- 11h00 départ rando raquette
- 14h00 Retour - snack - temps libre (Spa. Massage sur réservation)
- 16h00 Clôture stage et départ

