

# YOGA & THERMES

Mid-week 4 jours - 3 nuits / **10 au 13 septembre 2018**

## A partir de 640 €

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

- Logement en chambre double avec salle de bain dans gîtes 4\* (680€ en chb. indiv. & 590€ accompagn. hors yoga), en pension complète,
- 2 pratiques yogiques par jr,
- 2 forfaits Accès Thermes 2h,
- Spa hammam & sauna en accès libre (possibilité massage en supplément),
- Cuisine savoureuse, locale, de saison et bio préparée par le groupe,
- Groupe de 10 part. 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 !

Prendre le temps pour Soi et profitez des eaux thermales des montagnes....

Méditation, yoga, thermes, cuisine vivante, spa, détente... L'occasion idéale de se donner le temps de découvrir les thermes des Pyrénées, 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 ».

## Les Thermes

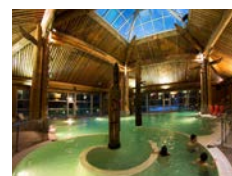
A quelques pas du village, les thermes de Saint-Lary allient technicité et confort.

L'établissement thermal est alimenté par les Sources de la Garet, aux eaux chlorurées, sodiques, riches en silice sulfurée et sulfatée. Ces eaux sont oligo-métalliques mais à faible minéralisation. Leur PH est très légèrement alcalin.

Amériindiens, Romains, Japonais, Tibétains, Incas... les espaces de bien-être à Loudenvielle font voyager petits et grands dans le monde et dans le temps. On traverse des cultures et des époques au fil des eaux et des bassins. L'endroit idéal pour se ressourcer...

Le thermalisme accompagne parfaitement la pratique du yoga, en s'inscrivant dans une profonde détente.

Les bains d'eaux thermales naturellement chaudes et chargées en oligo-éléments apaisent, relaxent et tonifient le corps et l'esprit. Idéal pour lâcher-prise...



Le séjour est ouvert à tous, pratiquants yogi réguliers ou débutants, 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 :

### Lundi :

- 16h00 Accueil et installation dans les gîtes
- 17h00 Cours de Yoga
- 18h15 Atelier cuisine puis dîner
- 20h45 Marche nocturne

### Mardi - Mercredi :

- 8h30 Méditation
- 9h30 Atelier cuisine puis brunch
- 11h30 Départ pour les thermes de St Lary / Loudenvielle
- 15h00 Retour aux gîtes et temps libre - Spa en accès libre/ massage en supplément
- 17h00 Cours de Yoga
- 18h30 Atelier cuisine puis dîner
- 20h30 Causerie yogique au coin du feu

### Jeudi :

- 7h45 Réveil yogique
- 9h00 Petit-déjeuner
- 10h00 Clôture stage et départ

