

# YOGA & PHOTO

Stage 5 jours - 4 nuits / 16 au 20 octobre 2017

## A partir de 760 €

Séjour pour une personne comprenant :

- Logement en chambre individuelle dans gîtes 4\*, en pension complète,
- 2h30 de méditation & yoga par jour,
- Rando quotidienne entre 2h et 4h environ,
- Spa hammam & sauna en accès libre (possibilité massage, shiatsu et thermes en supplément),
- 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 !

Yoga, rando, photo, cuisine fraîche, spa, détente... L'occasion idéale de se donner le temps d'admirer 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.

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.





## 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 (végétarienne)
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 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.

**D'autres stages sont organisés toute l'année.**

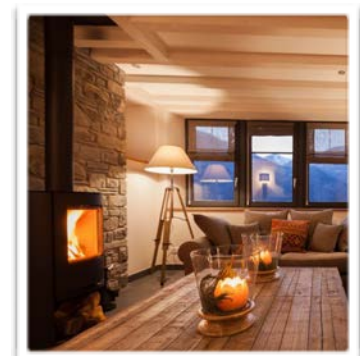
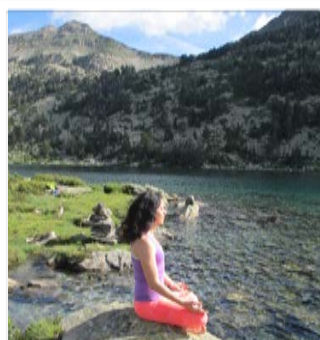
Daniel Guilly, accompagnateur en montagne, vous propose de partager ses connaissances sur la nature montagnarde et la photographie. Durant la semaine, plusieurs thèmes seront abordés, permettant de s'émerveiller de l'infiniment grand ou de l'infiniment petit. Des conseils sur la prise de vue, le cadrage, la lecture de la lumière... vous seront donnés à chaque sortie. Ces moments de nature seront ponctués de poses nombreuses donnant à chacun le temps de s'imprégner de ce bel environnement montagnard. Pas à pas, à la découverte de la simplicité, quelque soit le matériel utilisé.



Le séjour est ouvert à tous, photographes et pratiquants yogiques débutants ou confirmés, 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 :

- 7h45 Méditation et yoga
- 9h00 Petit-déjeuner
- 10h00 Départ Rando
- 12h30 Déjeuner (pique-nique ou gîtes)
- 14h30 Spa en accès libre (massage, shiatsu & thermes en supplément)
- 17h30 Yoga
- 19h00 Diner
- 20h00 Causerie dans le salon cheminée



### Nouveauté 2018 :

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