

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* (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 !

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 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 2h00 à 5h00 environ, avec évolution dans un terrain de moyenne montagne, de 1000m à 2500m d'altitude.

L'équipement raquettes & bâtons sera fourni par l'accompagnateur, qui assurera également le transport jusqu'au point de départ de la randonnée.

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 & 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

Dimanche :

- 7h45 Méditation
- 8h30 Petit déjeuner
- 9h00 Départ Rando
- 12h00 Retour & déjeuner
- 13h30 Temps libre
- 15h15 Yoga
- 16h00 Clôture stage et départ

