YOGA & ÉNERGIES

4 JOURS – 3 NUITS | **DU 8 AU 11 NOVEMBRE 2025**

Ressourcez-vous

Prendre le temps de s'arrêter et de contempler la montagne…
Le stage Yoga & Énergies permet de s'offrir une pause bien-être dans un cadre naturel apaisant. C'est une invitation à se recentrer, à éveiller ses sens et à se reconnecter à soi en douceur.

Yoga, méditation, pratiques énergétiques… Une bulle hors du temps pour s'ancrer, se ressourcer, et retrouver équilibre et clarté intérieure.

Le séjour comprend, par personne

Hébergement dans un chalet 4 étoiles & pension complète

Chambre grand confort partagée ou individuelle

Séances de yoga et pratiques énergétiques encadrées par des professionnelles certifiées

1h00 d'accès privatif à l'espace fitness, hammam, sauna et bain nordique

Massages et soins beauté en supplément pendant les temps libres

720 euros en chambre TWIN

820 euros en chambre SOLO

Yoga

Rejoignez Cécile, professeure de yoga, diplômée Yoga Alliance Sivananda, pour pratiquer les principes fondamentaux du yoga :

1. Exercices appropriés (asanas)
2. Respiration correcte (Pranayama)
3. Relaxation profonde (Savasana)
4. Alimentation saine
5. Méditation

Énergies

Reconnectez-vous à votre lumière intérieure avec Clémence, praticienne certifiée en soins énergétiques ThetaHealing®.

Des pratiques douces et profondes pour se libérer de ce qui ne sert plus, revenir à soi… et laisser émerger sa lumière intérieure.

PROGRAMME

« Le vrai retour à soi ne demande pas d'effort, juste de la présence. »

Samedi

A partir de 14h00 : accueil et installation

15h00 : Cercle d'ouverture

16h00 : Yoga

17h00 : Méditation ancrage, retour à soi

18h00 : Atelier "préparer l'hiver"

19h30 : Apéritif dinatoire et soirée au coin du feu (option balade digestive sous les étoiles)

Mardi

7h45 : Réveil yogique

8h30 : Petit déjeuner

9h30 : Cercle de clôture

11h00 : Brunch et départ

Dimanche et Lundi

8h00 : Réveil yogique puis snack

9h00 : Atelier & soins

11h00 : Préparation brunch et dégustation

13h00 : Temps libre (option thermes Balnéa Loudenvielle lundi possible)

15h00 : Soins et ateliers "action guérison" (dimanche)

17h30 : SPA privatisé (dimanche)

18h45 : Yoga Nidra

19h30 : Dîner Pyrénéen au coin du feu et surprises !

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.

Informations avec Cecile

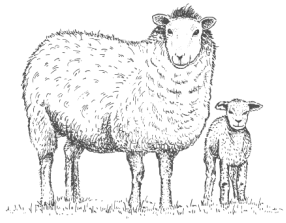
Par téléphone au **06 36 29 95 56**

Par email à **ha.py.yogi@gmail.com**

Inscriptions

Par téléphone au **06 30 67 11 12**

Par email à **contact@leshautsdesaintlary.com**



LES HAUTS DE SAINT-LARY

Chalets de caractère ****