

# YOGA & RAQUETTES

4 JOURS – 3 NUITS | DU 3 AU 6 AVRIL 2026

## *Ressourcez - vous*

**Et si vous faisiez une pause... une vraie ?**

Au cœur de la paisible vallée d'Aure, cette retraite Yoga & Rando Raquettes est une invitation à déconnecter, ralentir et revenir à l'essentiel, entouré(e) par la magie des Pyrénées.

Entre yoga doux, méditation et randonnées en raquettes accessibles à tous, laissez-vous porter par l'énergie apaisante de la montagne : respirer l'air pur, contempler les sommets, puis se retrouver au coin du feu dans des chalets pyrénéens pour un profond ressourcement. Des ateliers ayurvédiques vous accompagneront pour aborder le printemps en conscience, tandis que les temps de détente – bain nordique, sauna, hammam – viendront prolonger cette parenthèse de bien-être. **Un véritable retour à soi, porté par la montagne.** 🌿

❖ Stage ouvert à tous, débutants bienvenus. Une invitation à être plutôt qu'à faire, dans la douceur, la présence et l'écoute de soi. Une pause hors du temps, entre nature, mouvement et repos...

### *Le séjour comprend, par personne*

Hébergement dans un chalet 4 étoiles & pension complète

Chambre grand confort partagée ou individuelle

Séances de yoga et randonnées en raquettes guidées par des professionnels certifiés

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

*Massages et soins beauté en supplément pendant les temps libres*

**780 euros en chambre partagée**

**890 euros en chambre SOLO**



## *Yoga*

Rejoignez Cécile Felter, professeure de yoga, diplômée Yoga Alliance, pour explorer et intégrer les 5 principes fondamentaux du Yoga Sivananda, une approche holistique qui harmonise le corps, le souffle et l'esprit :

1. Exercices appropriés (Asanas)
2. Respiration correcte (Pranayama)
3. Relaxation profonde (Savasana)
4. Alimentation saine
5. Pensée positive et méditation

## *Randonnées*

Découvrez les paysages Pyrénéens avec Daniel Guilly, accompagnateur en montagne passionné, qui présentera la faune et la flore de sa région.

Les randonnées sont de difficulté moyenne, de 200m à 400m de dénivelé, d'une durée de 2h00 environ, avec évolution dans un terrain de moyenne montagne, au cœur d'une nature préservée et apaisante.

# PROGRAMME

*« La montagne nous apprend à ralentir, le yoga à écouter, la marche à revenir à soi. Marcher en conscience, respirer profondément, et laisser la montagne nous ramener à l'essentiel. »*

## Vendredi

A partir de 14h00 : accueil et installation

15h00 : Cercle d'ouverture

16h00 : Yoga

18h00 : Atelier Le printemps avec l'ayurveda

19h30 : Apéritif dinatoire et soirée au coin du feu

## Lundi

8h30 : Yoga

10h00 : Balade découverte autour du village

11h00 : Brunch

14h00 : Clôture et départ

## Samedi et Dimanche

8h00 : Petit-déjeuner

9h00 : Départ rando raquettes

12h00 : Déjeuner en altitude

14h00 : Temps libre

17h00 : Atelier surprise (samedi) et SPA privatisé (dimanche)

18h00 : Yoga sur chaise

19h30 : Dîner Pyrénéen (samedi) et atelier cuisine ayurvédique (dimanche)

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 Cécile

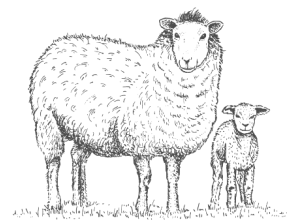
Par téléphone au 06 36 29 95 56

Par email à [ha.py.yogi@gmail.com](mailto:ha.py.yogi@gmail.com)

## Inscriptions

Par téléphone au 06 30 67 11 12

Par email à [contact@leshautsdesaintlary.com](mailto:contact@leshautsdesaintlary.com)



**LES HAUTS DE SAINT-LARY**

*Chalets de caractère \*\*\*\**