

# YOGA & RANDO

3 JOURS – 2 NUITS | DU 23 AU 25 MAI 2025

## *Ressourcez-vous*

Prendre le temps de s'arrêter et de contempler la montagne...

Le stage Yoga & Rando permet de s'offrir une pause bien-être et de se fondre dans la nature. C'est une approche de la montagne différente, pour se ressourcer, éveiller ses sens et respirer...

Randonnée, pratique du yoga en montagne, pause détente... L'occasion idéale de prendre du temps pour soi et de profiter d'un cadre magique, pour retrouver calme et vitalité.

## *Le séjour comprend, par personne*

Hébergement dans un chalet 4 étoiles & pension complète

Chambre grand confort partagée ou individuelle

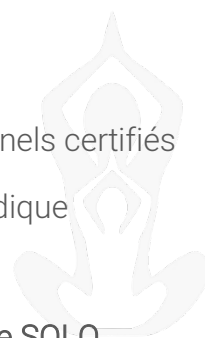
Séances de yoga et randonnées en montagne encadrées par des professionnels certifiés

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

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

495 euros en chambre TWIN

560 euros en chambre SOLO



## *Yoga*

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

## *Randonnée*

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

Les randonnées sont accessibles pour les débutants, avec un dénivelé de 200m à 400m et une évolution dans un terrain de moyenne montagne.

# PROGRAMME

« Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie. »

## Vendredi

A partir de 16h00 : accueil, installation dans les chalets et découverte des lieux

18h00 : ouverture du stage et pratique

19h30 : Apéritif yogique et dîner au chalet

## Samedi

8h00: Réveil yogique

8h30 : Petit-déjeuner

9h00 : Départ journée randonnée et yoga en montagne - déjeuner en altitude

17h30 : Retour et temps libre

18h30 : Accès à l'espace détente

19h00 : Atelier surprise puis dîner au chalet

## Dimanche

8h30 : Cours de yoga puis snack

10h00 : Départ randonnée

11h30 : Brunch dans la Vallée

15h30 : Atelier yogique et clôture

16h30 : Départ

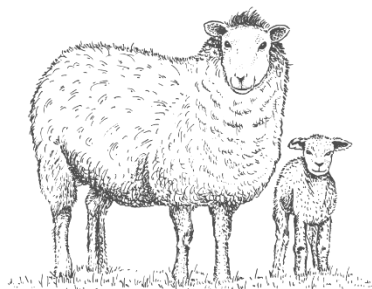
Ce programme est une proposition à laquelle chacun est libre de participer.

Il est susceptible d'être modifié en fonction de l'énergie du groupe et des conditions météo.

## Informations et 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 \*\*\*\**