

YOGA & PATRIMOINE

Week-end 3 jours - 2 nuits / 7 au 9 septembre 2018

A partir de 480 €

Séjour pour une personne comprenant (base 6 pers.) :

- Logement en chambre double avec salle de bain dans gîtes 4* (520€ ch. individuelle), en pension complète,
- 2h de yoga par jour
- Randonnée entre 2h et 4h,
- Spa hammam & sauna en accès libre (possibilité massage en supplément),
- Cuisine savoureuse, locale, de saison et bio préparée par le groupe (possibilité régimes spécifiques),
- Groupe de 8 part. maximum

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 pour Soi et partir à la découverte du patrimoine des Pyrénées....

Méditation, yoga, randonnées pastorales, cuisine vivante, spa, détente... L'occasion idéale de se donner le temps de découvrir 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.





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

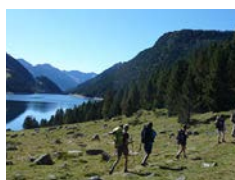
« Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie ».

Randonnée

Découvrez les paysages de la vallée d'Aure en compagnie de Christine, accompagnatrice en montagne, qui vous fera découvrir, grâce à ses connaissances et son expérience, les clés de ce milieu montagnard dans lequel elle vit toute l'année. Partenaire du Parc National des Pyrénées, Christine aura grand plaisir à vous en dévoiler leurs multiples richesses... 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 et le départ se fait au pied des gîtes !

La randonnée accompagne parfaitement la pratique du yoga, en s'inscrivant dans un partage avec la nature, avec simplicité et pleine conscience.

Christine nous propose de partir sur les traces du passé et de découvrir le monde pastoral au coeur de la vallée d'Aure : rencontres, dégustations, Fête du Moulin de la Mousquère...



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 :

- 15h00 Accueil et installation dans les gîtes
- 17h00 Cours de Yoga
- 18h00 Atelier cuisine puis dîner
- 20h45 Marche nocturne

Samedi :

- 8h00 Méditation et yoga
- 9h30 Atelier cuisine puis brunch
- 11h00-14h00 Temps libre
Spa en accès libre/massage en supplément
- 14h00 Départ Rando
- 18h00 Atelier cuisine puis dîner
- 20h30 Causerie yogique au coin du feu

Dimanche :

- 8h00 Réveil yogique
- 9h00 Petit-déjeuner
- 10h00 Départ rando vers le Moulin de la Mousquère et repas champêtre
- 16h00 Clôture stage et départ

Nouveauté 2018 :

- yoga & photo
- yoga & thermes

