

# YOGA & RANDO

4 JOURS – 3 NUITS | DU 23 AU 26 SEPTEMBRE 2022

## *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

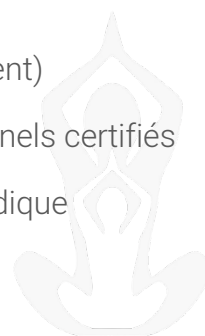
Chambre partagée 2 personnes (chambre individuelle en supplément)

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

1h30 d'accès privatif à l'espace fitness, hammam, sauna et bain nordique

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

**A partir de 680 euros**



## *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

## Dimanche

7h45 : Réveil yogique

8h00 : Petit-déjeuner

8h45 : Départ journée randonnée et yoga en montagne

Pique-nique en altitude

17h00 : Retour et temps libre

18h30 : Atelier yogique

19h00 : Atelier surprise puis dîner au chalet

## Samedi

7h45 : Réveil yogique

8h00 : Petit-déjeuner

8h45 : Départ journée randonnée et yoga en montagne

Pique-nique en altitude

17h00 : Retour et temps libre

18h30 : Atelier yogique

19h00 : Atelier surprise puis dîner au chalet

## Lundi

7h45 : Réveil yogique et petit-déjeuner

8h45 : Départ ½ journée randonnée et yoga en montagne et retour au chalet pour le déjeuner

14h00 – 15h30 : Accès Spa privatisé

16h00 : Atelier yogique et clôture du stage

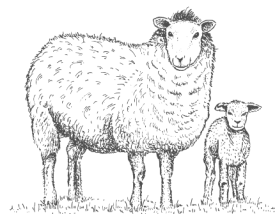
Ce programme est une proposition à laquelle chacun est libre de participer.

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 \*\*\*\*