

RETRAITE YOGA, RANDO & RECONNEXION A SOI

4 JOURS – 3 NUITS | DU 17 AU 20 SEPTEMBRE 2026

Ralentir, respirer, retrouver l'essentiel

Offrez-vous une parenthèse pour vous reconnecter à vous-même, au cœur de la nature pyrénéenne.

Entre séances de yoga (en salle, sur chaise ou en pleine nature), randonnées accessibles à tous et pratiques de reconnexion (atelier collectif et un soin individuel de 30 min), cette retraite vous invite à relâcher les tensions, apaiser le mental et retrouver votre énergie.

Ici, chacun avance à son rythme, entre temps guidés et moments libres pour contempler, se reposer et simplement être. Une expérience pour se recentrer, s'alléger et renouer avec l'essentiel.

Le séjour comprend, par personne

Hébergement 4 étoiles (chambre partagée ou individuelle) en pension complète



Séances de yoga, randonnées et pratiques énergétiques 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

720 euros en chambre PARTAGEE

820 euros en chambre SOLO

Yoga

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

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

Énergies

Reconnectez-vous à votre lumière intérieure avec Clémence, praticienne et instructrice certifiée en soins énergétiques ThetaHealing®. Des pratiques douces et profondes pour se libérer de ce qui ne sert plus, revenir à soi... et renouer avec sa vraie nature.

Randonnées

Découvrez les paysages Pyrénéens avec Daniel Guilly, accompagnateur en montagne passionné.

Les randonnées sont de difficulté moyenne, de 200m à 400m de dénivelé, d'une durée de 3h00 environ, avec évolution dans un terrain de moyenne montagne, au cœur d'une nature préservée et apaisante.

PROGRAMME

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

Jeudi

A partir de 16h00 : accueil et installation par nos maîtres de maison

17h00 : Cercle d'ouverture – Méditation d'ancrage - Yoga

19h30 : Apéritif dinatoire et soirée au chalet

Option : balade digestive sous les étoiles ☺

Vendredi et Samedi

7h30 : Réveil yogique & petit-déjeuner

8h30 : Départ rando

Déjeuner en altitude

15h00 : Soins énergétiques et temps libre

18h30 : **ven** > Accès privatisé à l'espace détente
sam > Atelier « Prendre soin de soi en automne »

19h30 : Dîner en terrasse ou au coin du feu

Dimanche

8h00 : Yoga-méditation

09h30 : Snack et cercle de clôture

11h00 : Brunch dans la Vallée

13h00 : 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 avec Cécile

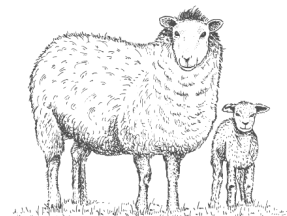
Par téléphone au 06 36 29 95 56

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 *****