

YOGA & RANDO

3 JOURS – 2 NUITS | DU 09 AU 11 OCTOBRE 2020

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 twin, chambre individuelle en supplément)

Séances de yoga et randonnée en montagne

Hamam, sauna & espace fitness en accès libre

Shiatsu, massages et soins beauté en supplément

A partir de 450 euros par personne



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. Alimentaire 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 de difficulté moyenne, de 200m à 400m de dénivelé, avec 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 le chalet et temps libre, accès à l'espace détente, soins...

18h00 : Ouverture du stage, apéritif yogique suivi du dîner au chalet

Samedi

7h45 : Réveil yogique

8h15 : Petit-déjeuner

9h00 : Départ journée randonnée et yoga en montagne

13h00 : Déjeuner dans une auberge d'altitude

17h00 : Retour et temps libre, soins, détente...

19h00 : Atelier surprise puis dîner au chalet

Dimanche

7h45 : Réveil yogique

8h15 : Petit-déjeuner

9h00 : Départ matinée randonnée et yoga en montagne

13h00 : Déjeuner au chalet puis temps libre, accès à l'espace détente, soins, détente...

16h30 : Atelier yogique

17h00 : Clôture du stage et départ des participants

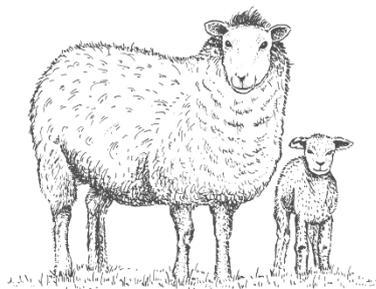
Ce programme est une proposition à laquelle chacun est libre de participer.

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



LES HAUTS DE SAINT-LARY

Chalets de caractère ****