

Yoga et Randonnée au Cirque de Troumouse

Un weekend de yoga et de randonnée ouvert à tous, dans une ambiance conviviale et détendue, pour se retrouver et prendre soin de soi, du 7 au 9 juin au Cirque de Troumouse, près de Gavarnie.

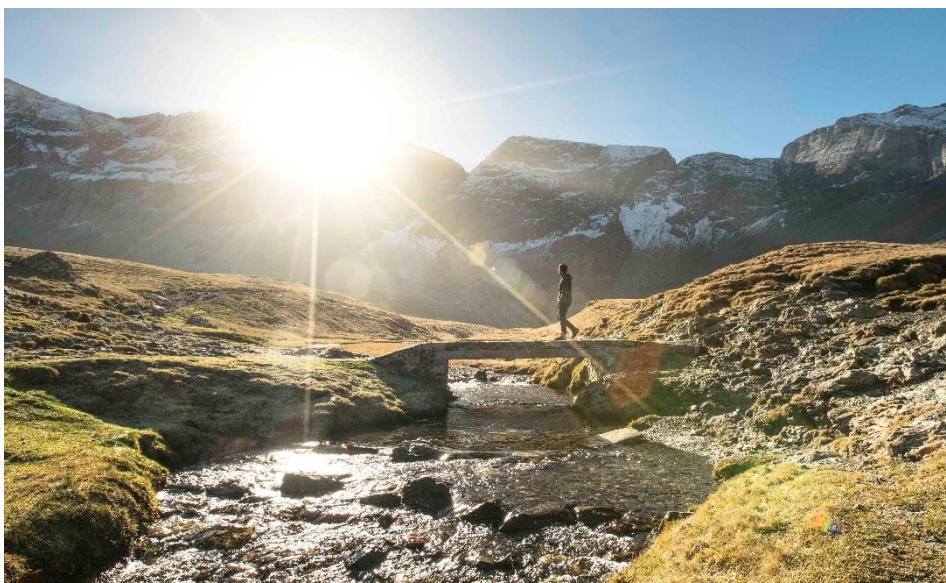
Entre séances de méditation, randonnées au cœur de lieux magiques et cuisine végétarienne 100% maison, détente garantie !

Ce court séjour combine la randonnée dans le Cirque de Troumouse, des séances de yoga progressives et adaptées à tous et des initiations à la méditation. Se sentir présent au cœur d'une nature sauvage et préservée, marcher en conscience dans des paysages grandioses, respirer l'air pur, s'ouvrir à soi en partant à la découverte de son corps, retrouver son énergie, se laisser porter... Tels sont les bienfaits de ce week-end qui associe la randonnée facile à la pratique du yoga et de la méditation. L'idéal pour refaire le plein d'énergie !



LES PLUS

- L'Auberge du Maillet, un logement tout confort en immersion au cœur des montagnes
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne locale, Raymonde Cazaux et d'une professeure de Yoga, Florine Bonati.
- Un séjour qui permet de se ressourcer et de se relier à soi-même en pleine nature.
- Les bienfaits de la pratique du Yoga au cœur des montagnes.
- Des randonnées faciles et accessibles dans de somptueux paysages.



PROGRAMME DETAILLE

- Vendredi 7 juin, arrivée à partir de 17h à l'auberge du Maillet. Installation, visite des lieux et présentation du séjour. Repas végétarien. Séance de yoga (pranayama, doux mouvements et relaxation). Temps calme autour d'une tisane.

- Samedi 8 juin, tôt le matin, séance de méditation et réveil corporel par les asanas puis petit-déjeuner. A 9h, départ pour une balade accompagnée jusqu'à un lac d'altitude. Pique-nique en pleine nature. Après-midi libre ou participation au repas végétarien du soir. Yoga de 18h à 19h, dîner, pranayama et relaxation. Temps calme autour d'une tisane.

- Dimanche 9 juin, tôt le matin, séance de méditation et réveil corporel par les asanas. Petit-déjeuner puis départ pour une marche nordique au cœur du cirque de Troumouse et séance de yoga en altitude suivi d'un pique-nique. Retour dans l'après-midi à l'auberge.

INFOS PRATIQUES

- Prix par personne : 199€ TTC
- Le weekend est tout inclus : nuitée en chambre 3 à 4 personnes (possibilité de chambres individuelles, n'hésitez pas à nous demander), petits déjeuners, pique-nique en montagne, dîners végétariens, un espace à volonté de tisane et fruits secs, yoga et randonnée guidée.
- Le groupe sera composé au maximum de 12 personnes et de 8 personnes minimum. Le nombre de places est limitée pour garantir l'authenticité de ce week-end original !
- Matériel à apporter : tapis de sol, coussin de méditation (non obligatoire) et plaid pour les relaxations.



INFOS ET RESERVATION

- Par téléphone, auprès de l'Auberge du Maillet au 05 62 92 48 97
- Par Whatsapp au 07 89 31 44 28. Attention, il n'y a pas de réseau téléphonique au Maillet... eh oui, vraie déconnexion !
- Par mail : aubergedumaillet.stem@gmail.com
- Via la page Facebook « Auberge Le Maillet » ou Messenger.
- Les sites internet www.le-maillet.fr et www.anjaliyoga64.com



Venez vivre un weekend en communion totale avec la nature, dans le cirque de Troumouse, un cadre d'exception !