

# ZEN ALTITUDE



**21 au 24 mai et 24 au 26 septembre et sur demande**



**Renseignements informations**

06 51 99 92 41

[contact@dunemontagnealautre.com](mailto:contact@dunemontagnealautre.com)

[www.dunemontagnealautre.com](http://www.dunemontagnealautre.com)

***Envie d'une reconnexion à la nature et à vous-mêmes ?  
Ce week-end vous invite à un ressourcement par la  
randonnée douce et la pratique du yoga en pleine  
nature. Novice ou plus expérimenté, tous les chemins et  
tous les mouvements mèneront aux sommets de la zen  
altitude !***

**2 jours/2 nuits en Pension  
complète**, hébergement en gîte  
rural classé Gites de France 3 épis,  
Cf. [www.gitealamontagne.com](http://www.gitealamontagne.com)



## **OBJECTIFS DU SEJOUR**

- Se reconnecter à la nature et à soi-même
- Découvrir ou progresser sur le chemin du yoga
- Se familiariser avec la pratique dehors en connexion avec la nature
- Découverte de beaux sites du Val d'Azun et du Parc national



## LES POINTS FORTS DU SEJOUR

Se ressourcer dans un cadre magnifique

Randonnées quotidiennes adaptées à votre niveau

Se reconnecter à la nature

Groupe à taille humaine pour une expérience plus vraie

Pratique du yoga (hatha yoga, techniques de respiration et de relaxation, initiation à la méditation en pleine nature...)

Site de pratique extérieur face aux montagnes ou dans une salle de pratique de 40 m<sup>2</sup> rénovée avec des matériaux sains et naturels sur la propriété du gîte.

Repas avec produits frais et locaux







## PROGRAMME DETAILLE DU SEJOUR

**Jour 1** - Arrivée le vendredi soir pour 19h au gîte Les Terres Nères  
Repas et présentation du programme du week-end et des intervenantes.

### **Jour 2 - Yoga au fil des pas**

8h30 - 9h30 Pratique du yoga pour un réveil du corps et des sensations.

10h-16h Randonnée journée adaptée au niveau du groupe, temps de pause sur des sites nature ressourçants (panorama, bord de ruisseau, prairie...) pour une pratique du yoga et une séance de méditation.

16h-18h Temps libre autour du gîte. En option, bain nordique au gîte.

18h-19h30 Pratique du yoga pour aller plus loin dans la détente du corps.



### **Jour 3 - Randonnée et détente**

8h30 – 9h30 : Pratique du yoga pour un réveil du corps et des sensations.

Dimanche 10h-15h : Randonnée journée adaptée au niveau du groupe et retour au gîte pour un sauna avec la roulotte sauna du gîte. En option massages assurés par une praticienne diplômée.

Départ du gîte 17h30 (pour le séjour du 24 au 26 septembre)

### **Jour 4 (pour le séjour du 21 au 24 mai 2021) – Identique au Jour 3**

**Important :** Les randonnées seront adaptées au niveau de pratique des participants

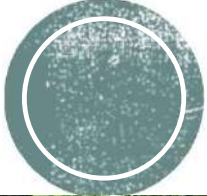
**Options :** jour 2, bain nordique, équipement proposé par le gîte (en supplément) et jour 3 et 4, massages assurés par une praticienne diplômée (en supplément).

## ENCADREMENT



### **Geneviève Magnin**

Enseignante de yoga (technique de Hatha yoga) depuis 8 ans en Vallées de Gavarnie



### **Gwénaëlle Plet**

Accompagnatrice en montagne et propriétaire du Gite Les Terres Nères  
cf. [www.dunemontagnealautre.com](http://www.dunemontagnealautre.com) et [www.gitealamontagne.com](http://www.gitealamontagne.com)  
Tel : 0651999241



## HEBERGEMENT



Gite rural 10 places labellisé Gites de France 3 épis [www.gitealamontagne.com](http://www.gitealamontagne.com)

Maison de 1811 de 250 m<sup>2</sup> sur trois niveaux, implantée sur un terrain en pleine nature d'un hectare, face aux montagnes. Classée Esprit Parc par le Parc national des Pyrénées et Gite Panda par WWF pour ses qualités environnementales..

Ici c'est le calme assuré, la petite route d'accès finit au gîte, après ce sont la prairie, la forêt et les montagnes autour.

Une grande pièce à vivre de 60 m<sup>2</sup> avec une grande cheminée fermière, un séjour de 25m<sup>2</sup>, un salon repos avec bibliothèque nature. Wifi dans tout le gîte. Cinq chambres de 25 à 30 m<sup>2</sup> avec deux lits une personne chacune, 2 salles de bains au niveau 2, 1 salle de bains au niveau 3. Un espace de pratique de 40 m<sup>2</sup>



## TARIF DU SEJOUR

**285 € par personne** (du 21 au 24 mai)

**200 € par personne** (du 24 au 26 septembre)



**Comprend** : Hébergement, restauration en pension complète, encadrement des activités randonnées et yoga, matériel de pratique du yoga (tapis, cales, boules d'automassage, couvertures...). Séance en roulotte sauna au gîte, 2h le jour 2.

**Ne comprend pas** : les transports aller et retour et pendant le séjour (co-voiturage possible), prestations massages (70 € par personne pour 1h) et bain nordique (100 € pour le groupe), prestations sur demande.



**Départ confirmé** à partir de 6 personnes inscrites



**Modes de paiement** : Chèques bancaires – Virements – Espèces.

N° de carte professionnelle Jeunesse et Sports : 06597ED0614

N° de RCP : 105630300

SIRET : 49476229700039

Numéro de convention avec AEM Voyages (portage des séjours tout compris des accompagnateurs en montagne) : En cours





## **EQUIPEMENT A PREVOIR**

Chaussures de montagne, sac à dos pouvant contenir vos affaires pour balade à la journée, vêtements pour la chaleur mais aussi pour la fraîcheur du soir, veste de pluie, chapeau ou casquette, lunettes de soleil, crème solaire, gourde ou poche à eau remplie (2 L d'eau minimum).







## **Informations et réservations**

**Tel : 06 51 99 92 41**

[contact@dunemontagnealautre.com](mailto:contact@dunemontagnealautre.com)

Plus d'infos sur nos séjours

[www.dunemontagnelautre.com](http://www.dunemontagnelautre.com)

