

ZEN ALTITUDE



Du 3 au 5 mai 2024



D'UNE MONTAGNE A L'AUTRE

Renseignements informations

06 51 99 92 41

contact@dunemontagnealautre.com

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 Gîtes de France 3 épis,
Cf. 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 m² 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 18h30 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 Bain nordique au gîte et massages assurés par une praticienne diplômée.

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 parallèles massages assurés par une praticienne diplômée.

Départ du gîte vers 16h

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

ENCADREMENT



Gwénaëlle Plet

Accompagnatrice en montagne, propriétaire du Gite Les Terres Nères et formée en Hatha Yoga et Yin Yoga

cf. www.dunemontagnealautre.com et www.gitealamontagne.com

Tel : 0651999241

HEBERGEMENT



Gite rural 10 places labellisé Gites de France 3 épis www.gitealamontagne.com

Maison de 1811 de 250 m² 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 m² avec une grande cheminée fermière, un séjour de 25m², un salon repos avec bibliothèque nature. Wifi dans tout le gîte. 4 chambres de 25 à 30 m², 2 salles de bains au niveau 2, 1 salle de bains au niveau 3. Un espace de pratique de 40 m²



TARIF DU SEJOUR

285 € par personne (base 6 personnes min)



Comprend : Hébergement, restauration en pension complète, encadrement des activités randonnées et yoga, mise à disposition du matériel de yoga. Séance de bain nordique 2h. Séance en roulotte sauna 2h, 1h de massage assuré par une praticienne diplômée.

Ne comprend pas : les transports aller et retour et option navette

Modes de paiement : Chèques bancaires – Virements – Espèces.



Départ confirmé à partir de 6 personnes inscrites



N° de carte professionnelle Jeunesse et Sports : 06597ED0614

N° de RCP : 105630300

SIRET : 49476229700039



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

Plus d'infos sur nos séjours

www.dunemontagnealautre.com

