

Exploration Contemplation

Plonger dans l'Hiver

immersion yoga marche au cœur des Pyrénées
du 22 au 25 janvier 2026

season yoga



Immersion yoga marche au cœur des Pyrénées du 22 au 25 janvier 2026

Plonger dans l'Hiver

Et si on profitait du mois de janvier pour célébrer cette nouvelle année et pour revenir au rythme des saisons et à travers le yoga et la marche ?

4 jours ensemble pour prendre le temps, partager, découvrir

4 jours pour plonger dans sa pratique de yoga et dans la nature

Un espace pour lier, unir, tisser dans lequel le temps s'étire

A woman with long blonde hair, wearing a red beanie, sunglasses, and a colorful patterned jacket, is sitting on a sandy beach. She is smiling and has her hands raised near her head. In the background, there are snow-covered mountains under a clear blue sky.

Yoga

10h de yoga avec Lucie

3 pratiques matinales dynamiques pour **explorer**
3 pratiques douces en fin de journée pour **contempler**

Depuis que je suis petite, la montagne a cet effet d'ancrage et d'apaisement sur moi, comme une invitation à la lenteur et à la contemplation. Formée en vinyasa, yin, mobilité et respiration, j'aime la manière dont chaque discipline se complète. Cet espace dédié à la pratique sera une invitation au mouvement comme à l'immobilité. Un temps d'apprentissage, de retour au corps, au souffle et aux sens, d'exploration et de jeu.



Marche

2 après-midi marche **contemplative** avec Damien, accompagnateur en montagne et garde dans une réserve naturelle.

Si l'enneigement le permet, la partie marche se fera en raquette.

S'éloigner des bruits pour plonger dans le silence des montagnes, ralentir, se poser et ouvrir grand les yeux puis s'apercevoir qu'un autre monde s'offre à nous. Vivant, fourmillant de vie et d'activités silencieuses, c'est ce que j'aime ressentir dans cet environnement.

Je vous propose de partager ces moments uniques au détour d'un chemin, le long d'un vallon.



Repas

Exploration gustative avec Charlyne qui régalerà nos papilles à travers une cuisine végétarienne, naturelle et de saison.

Charlyne a à coeur de reconnecter les gens à une alimentation naturelle et consciente, riche en saveur et en gourmandise qui nourrit le corps et éveille les sens à travers les couleurs, les textures et les saveurs. Charlyne nous propose une cuisine qui nous relie à la terre, loin des produits industriels et transformés et grâce à une cuisine vivante, fermentée et végétale. C'est avec amour qu'elle concocte ses plats et avec plaisir qu'elle partage ses recettes et conseils.



Le lieu

L'Ostal du Bergons se situe au cœur du village de Gèz à 15 minutes de la gare de Lourdes et offre une vue panoramique sur les majestueuses Pyrénées.

Le gîte dispose d'un studio de yoga indépendant de 40m² et d'une terrasse panoramique de 100m² sur laquelle pratiquer au cœur des montagnes.

2 chambres – 3 lits simples

1 chambre – 2 lits simples

3 salles de bains – 3 WC

1 sauna



Programme

Jour 1 – jeudi 22 janvier

Arrivée possible à partir de 16h30

17h30–19h pratique douce de yoga pour atterrir

20h dîner

21h cercle d'ouverture

Jour 2 – vendredi 23 janvier

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

11h Brunch

13h30–17h30 sortie marche

18h15–19h30 yoga – pratique douce

20h30 Dîner

21h30–22h atelier écriture



Programme

Jour 3 – samedi 24 janvier

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

11h Brunch

13h30–17h30 sortie marche

18h15–19h30 yoga – pratique douce

20h30 Dîner

Jour 4 – dimanche 25 janvier

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

11h30 Brunch

13h30–14h atelier écriture

14h–14h30 cercle de fermeture

15h départ



Tarifs

Tarif: 580€

Paiement en 3 ou 4 fois possible – 8 places

La tarif inclus:

Les 3 nuits d'hébergement (linge de maison et de bain inclus)

Les repas (brunchs/diners/collations)

10h de yoga (matériel fournis), 2 sorties marche en nature avec accompagnateur spécialisé, 2 ateliers écritures, accès au sauna.

Le transport jusqu'au lieu de l'immersion ainsi que la location des raquettes si l'enneigement le permet (prévoir 30€ environ) ne sont pas inclus dans le prix indiqué du séjour.



Réservation

Conditions de paiement:

Le paiement de tout ou partie du montant total de l'immersion est nécessaire pour confirmer ton inscription (paiement en 3 ou 4 fois possible) + l'envoi du formulaire d'inscription en lien sur la page du séjour.

Condition d'annulation:

Jusqu'au 30 novembre 2025: 30% du montant est conservé sauf si la place est revendue à une autre personne.

A partir du 1er décembre 2025: l'intégralité du montant de l'inscription est conservé, sauf si la place est revendue à une autre personne.

A person is shown in a yoga pose (Cobra or Bhujangasana) on a wooden deck. The scene is set at dusk or dawn, with a warm, golden light illuminating the person and the deck. In the background, there are rolling hills or mountains under a clear sky. The person is wearing a light-colored top and dark pants. The deck has a wooden railing.

Accès à l'Ostal

En voiture:

Adresse : 13 rue de l'église, 65400 GEZ Parking gratuit à proximité du gîte (2h de Biarritz, Seignosse et Dax)

En train:

La gare de Lourde se trouve à 25 minutes du lieu – transfert possible jusqu'au gîte.

Contact:

Vous pouvez me contacter par:

téléphone: 06.82.10.17.18

mail: lucieseasonyoga@gmail.com

instagram; [lucie_seasonyoga](https://www.instagram.com/lucie_seasonyoga)