

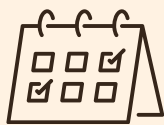
Du jeudi 29 octobre
au dimanche 1er novembre



SÉJOUR YOGA RANDO MASSAGE

SE METTRE AU RYTHME DE L'AUTOMNE

Un cocon de douceur hors du temps pour vous ressourcer le temps d'un week-end à la montagne.



4 JOURS



+10H YOGA



1 MASSAGE
AYURVEDIQUE



SAUNA



RANDONNÉE



REPAS
VÉGÉTARIENS

Je m'inscris !

SE METTRE AU RYTHME DE L'AUTOMNE

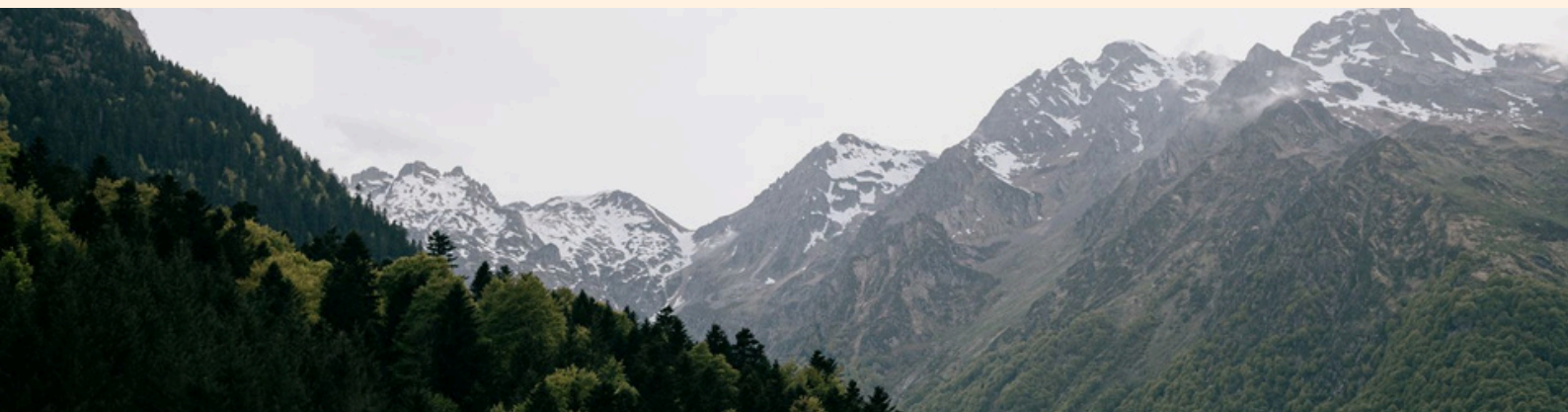
Cloé enseigne le yoga depuis 4 ans et le pratique depuis 10 ans, elle a cuisiné pour une vingtaine de stages et en a déjà organisé elle-même 6.

Céline pratique les massages ayurvédiques depuis 20 ans et intervient sur des séjours depuis 10 ans chez Yoga Searcher, sur les stages de Charlotte Bentz, 1 vie 2 yogis, Laurence Pinsard..

Damien guide régulièrement des randonnées depuis l'ostal du bergons

Ce séjour vous apportera :

- du repos et de la détente
- vous émerveiller devant la nature
- plus d'énergie
- ancrage et alignement
- ralentir
- comprendre le changement de saison dans son corps physique, mental et émotionnel



SE METTRE AU RYTHME DE L'AUTOMNE

PROGRAMME

JEUDI

Arrivée partir de 10h
11h-12h YOGA
12h30 Repas
PAUSE
15h - 16h30 YOGA
MASSAGES
19h30 Repas

SAMEDI

8h30-10h30 YOGA
11H BRUNCH
MASSAGES
SAUNA
17h-19h YOGA
19h30 Repas

VENDREDI

7h30 YOGA
8h Petit dej
9h-13h RANDO
DEJ
CHILL - MASSAGES - SAUNA
19h30 Repas
YOGA

DIMANCHE

8h30-10h30 YOGA
11h BRUNCH
14h - 16h YOGA + atelier écriture
FIN

TARIF : 690€

Le programme pourra être modifié selon le groupe et la météo



SE METTRE AU RYTHME DE L'AUTOMNE

Cloé



J'ai découvert le yoga en 2016 lors de mon Erasmus à Copenhague et cette pratique m'a tout de suite plu. De nature très calme j'ai apprécié le côté "étirement" de la pratique et placer sa conscience sur le souffle.

Avant je me faisais craquer la colonne vertébrale intentionnellement chaque jour et même plusieurs fois par jour. Depuis je n'en ressens plus le besoin, j'ai amené de la souplesse et de la force dans mon corps.

C'est donc en toute logique que je me suis formée et que j'ai voulu transmettre cette passion du fonctionnement du corps.

Céline



J'ai rencontré l'Ayurveda en 2002 et ce fut une évidence, à un moment important de vie.

À cette époque, je traversais une profonde détresse, je n'en pouvais plus. Plus rien ne me convenait dans ma vie, le personnel, le professionnel, mon lieu de vie, je n'y arrivais plus épuisement émotionnel, mental, physique et mon corps me l'a fait comprendre par plusieurs problèmes de santé.

Ce passage a été un vrai déclic. Il était tant pour moi de revenir à ma nature profonde, à mon essence, à mon cœur.

Depuis toujours, j'ai été dans l'écoute, l'observe, le ressenti et l'accompagnement. Aider, soutenir autrui a toujours fait partie de mon être.



SE METTRE AU RYTHME DE L'AUTOMNE

YOGA

ENTRE VINYASA & YIN

RALENTIR - S'ANCRER - RESPIRER

Les pratiques du matin débuteront par un réveil musculaire tout doux qui sera le même durant tout le séjour car le corps aime la routine mais surtout pour qu'il l'intègre et que ces mouvements deviennent de plus en plus intuitif pour vous.

Ensuite nous explorerons une pratique de Vinyasa où nous travaillerons l'ancrage, la séance viendra se construire au fur et à mesure dans une même thématique de postures pour stabiliser le corps dans celles-ci, s'y installer et prendre place pour y respirer dans le calme.

Les pratiques de l'après-midi seront plus douces, du mouvement vers l'immobilité pour trouver mobilité, calme et régénération par la pratique du yin en utilisant différentes méthodologies pour vous faire découvrir cette pratique.



SE METTRE AU RYTHME DE L'AUTOMNE

AYURVEDA

L'Ayurvéda peut se traduire étude ou connaissance ou longévité ou la préservation de la vie.

Elle enseigne connaissance et la découverte de soi , adaptée aux besoins de chaque individu dans sa globalité (son histoire, son environnement,, sa génétique, sa façon de penser, etc.) . Cette médecine traditionnelle est donc une philosophie complète de vie qui met en avant dans son essence, la sagesse du vivant.

Elle appréhende la vie sous sa forme la plus sacrée, c'est à dire en veillant toujours sur l'équilibre du corps, de l'âme, des sens et de l'esprit. Si l'un d'eux est déséquilibré alors c'est l'ensemble de l'être qui se retrouve en déséquilibre. L'Ayurvéda nous aide à comprendre notre nature profonde, de comprendre le lien entre tout ce qui est en contact avec notre corps et notre esprit qui nous équilibre ou bien nous déséquilibre.

Pour l'Ayurvéda, le corps et l'esprit sont des unités physiques totalement liés sur l'équilibre subtile des 5 éléments qui composent la nature c'est à dire ether, air, feu, l'eau, la terre.

Ces 5 éléments, sont présents dans toutes choses et interagissent en permanence avec notre environnement, influence les plantes, les hommes, les animaux, les climats, les énergies etc..

SE METTRE AU RYTHME DE L'AUTOMNE

MASSAGE ayurvédique effets :

Physique & musculo-squelettique

- Tensions musculaires dos (nuque, jambes, épaules...)
- Raideurs musculaires et articulaires, manque de souplesse
- Fatigue générale, corps "lourd" ou "épuisé"
- Besoin de nourrir la peau en profondeur grâce aux huiles chaudes

Digestif & métabolique

- Digestion lente ou inconfortable
- Ballonnements, transit irrégulier
- Prise de poids, pré-ménopause ou ménopause difficiles à vivre

Énergétique & circulatoire

- Manque de vitalité, sensation de "batteries à plat"
- Besoin de stimuler la circulation sanguine et le système lymphatique
- Envie de soutenir vos défenses naturelles et votre système immunitaire

Mental & émotionnel

- Stress, anxiété, nervosité
- Difficulté à lâcher prise, mental qui tourne en boucle
- Troubles du sommeil, réveils nocturnes, sommeil non réparateur
- Besoin d'apaiser les émotions et les ruminations

Holistique & préventif

- Envie de vous reconnecter à votre corps et à vos sensations
- Besoin de prévention selon les saisons ou les grandes étapes de vie
- Accompagnement lors de transitions (projets, déménagement, changement de rythme, etc.)

SE METTRE AU RYTHME DE L'AUTOMNE L'OSTAL DU BERGONS

Située dans le village authentique de Gèz, au cœur de la vallée d'Argelès-Gazost. L'Ostal du Bergons est une maison lumineuse et accueillante, pensée comme un refuge haut de gamme dans les Hautes-Pyrénées.

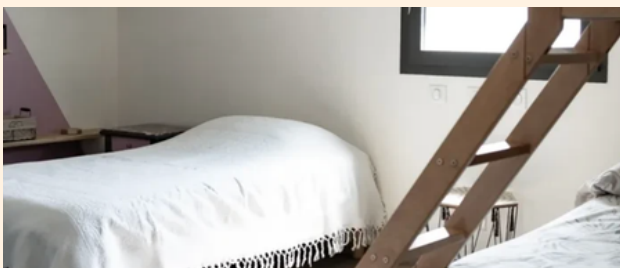
Sur place :

Un espace lumineux et accueillant avec une pièce pour se retrouver, discuter, et manger 😊

Chambres et salles de bain partagées.

Un shala de yoga équipé et une terrasse avec vue pour pratiquer.

Un sauna dans le jardin.



SE METTRE AU RYTHME DE L'AUTOMNE

Témoignages

C'était incroyable, la meilleure façon de se déconnecter et de se reconnecter à la nature. On a même pu faire un petit plouf dans la rivière 💙 Les randonnées étaient très sympas, à notre rythme, et le yoga était vraiment bien adapté, avec beaucoup de conscience et de mobilité. Les repas étaient au top, très variés, beaux et délicieux. Et en plus, le groupe était génial ❤️

Les massages de Céline sont extraordinaires ! Un voyage ressourçant pour le corps et l'esprit, des mains de fée, une écoute et des conseils précieux !

Un moment de pur bien-être, à découvrir absolument ! Le toucher expert de Céline m'a transportée hors du temps à chaque séance. Chaque mouvement est empreint d'une profonde compréhension du corps et de l'esprit, créant une expérience incroyable et tellement relaxante ! Une aide précieuse pour le lâcher prise.

UNIQUEMENT 8 PLACES SUR CE SÉJOUR !

Je m'inscris !

