

Exploration Contemplation

S'ancrer dans l'Automne

immersion yoga marche au cœur des Pyrénées
du 1er au 04 octobre 2026

season yoga



Immersion yoga marche au cœur des Pyrénées du 1er au 04 octobre 2026

S'ancrer dans l'automne

Et si on profitait du mois d'octobre pour commencer à ralentir et à se déposer ?

Après la chaleur de l'été, avant le repli de l'hiver, on s'ancre dans l'automne pour célébrer ce qui est déjà là.

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 ralentir et se laisser porter, enveloppées par les montagnes pyrénéennes.

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 making a peace sign with her right hand. 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, à l'exploration et au jeu.



Marche

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

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 Alix.

Cheffe créative et passionnée, Alix imagine une cuisine végétale et de saison, vivante et pleine de gourmandise.

Sensible au rythme des saisons et du corps, elle compose des menus équilibrés et intuitifs. Elle voit chaque repas comme un espace de rencontre et de joie, à savourer ensemble pendant cette retraite.



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 1er octobre

Arrivée possible à partir de 16h30

17h30–19h pratique de yoga pour atterrir

20h dîner

21h cercle d'ouverture

Jour 2 – vendredi 2 octobre

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

11h Brunch

13h30–17h30 sortie marche

18h15–19h30 yoga – pratique douce

20h30 Dîner



Programme

Jour 3 – samedi 3 octobre

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

11h Brunch

13h30–17h30 sortie marche

18h15–19h30 yoga – pratique douce

20h30 Dîner

Jour 4 – dimanche 4 octobre

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

12h 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, 1 atelier journaling, accès au sauna.

Le transport jusqu'au lieu de l'immersion n'est 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 15 juillet 2026: 30% du montant est conservé sauf si la place est revendue à une autre personne.

Passé ce délai, la totalité du montant du séjour sera conservé, sauf si la place est rachetée par une autre participante.



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 Lourdes se trouve à 25 minutes du lieu – transfert possible jusqu'au gîte (frais à la charge des participantes)

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)