

Exploration Contemplation

Au coeur de l'hiver

immersion yoga marche dans les Pyrénées

du 21 au 24 janvier 2027

season yoga



Immersion yoga marche dans les Pyrénées du 21 au 24 janvier 2027

Au cœur de l'hiver
Quelques jours pour prendre son élan.

Et si on s'offrait quelques jours pour vivre pleinement l'hiver et commencer l'année ensemble, au cœur des Pyrénées ?

Yoga dynamique le matin, Yin le soir, marche en montagne, sauna, cuisine végétale et de saison.

Un séjour pour approfondir sa pratique, découvrir la montagne en hiver et se laisser porter par le rythme des journées, sans rien avoir à prévoir, juste profiter.



Yoga

9h de yoga avec Lucie

Entre atterrissage, exploration et contemplation

1 pratique Yin Yang à l'arrivée

Pour se déposer après le voyage, revenir au corps et entrer dans le rythme du séjour.

3 pratiques dynamiques le matin

Vinyasa & mobilité pour explorer, expérimenter et approfondir.

2 pratiques Yin le soir

Pour ralentir, écouter, contempler et laisser infuser.



Marche

2 après-midi en montagne
Marche ou raquettes avec Damien

Ici, pas de recherche de performance ni de kilomètres à accumuler. On marche pour retrouver le plaisir du mouvement, sentir le terrain sous ses pieds et prendre le temps de regarder autour de soi.

Accompagnateur en montagne et garde dans une réserve naturelle, Damien aime transmettre ce que la montagne lui apprend. Au fil des chemins, il nous fera découvrir la faune, la flore et les petits détails qui racontent la saison.

Selon l'enneigement, nous partirons à pieds ou en raquettes.

Deux après-midi pour marcher, observer, apprendre et regarder la montagne autrement.



Repas

La cuisine de Stéphanie

Une cuisine végétale, gourmande et de saison

Voyageuse dans l'âme et Landaise de cœur, Stéphanie a nourri sa cuisine au fil de ses voyages et de ses expériences dans différentes cuisines à travers le monde.

Après plusieurs expériences en restauration, elle rentre en France et crée son entreprise de cheffe privée.

De ses voyages est née une cuisine généreuse et instinctive, mêlant différentes influences et accordant une place centrale aux produits de saison.

Pendant le séjour, elle imaginera une cuisine végétale, gourmande et réconfortante, à partager autour de la table.



Le lieu

Au cœur du village de Gèz, à 20 minutes de la gare de Lourdes, L'Ostal du Bergons est un gîte chaleureux et convivial, pensé comme une maison où l'on aime se retrouver.

Un lieu à taille humaine, avec une belle vue sur les Pyrénées, un espace commun pour partager les repas et les moments ensemble, un studio de yoga indépendant de 40 m² et un sauna pour se réchauffer après les journées en montagne.

Le gîte:

- 3 chambres
- 8 lits simples
- 3 salles de bains
- 3 WC
- 1 sauna
- 1 studio de yoga de 40 m²
- 1 terrasse panoramique



Programme

Jour 1 - jeudi 21 janvier

Arrivée possible à partir de 16h45

17h30-19h pratique douce de yoga pour atterrir

20h dîner

21h30 cercle d'ouverture

Jour 2 et 3 - vendredi 22 et samedi 23 janvier

8h15-10h yoga - pratique dynamique

11h Brunch

13h30-18h sortie marche en montagne

18h30-19h30 yoga - pratique douce

20h45 Dîner

Jour 4 - dimanche 24 janvier

8h30-10h30 yoga - pratique dynamique

11h30 Brunch

14h30 départ

A group of hikers is walking along a rocky, mountainous trail. The terrain is covered with dry grass and scattered rocks. In the background, a steep mountain slope is visible, partially covered in snow and patches of dark vegetation. The sky is blue with some light clouds. The hikers are wearing various outdoor gear, including jackets, hats, and backpacks.

Tarif

Tarif: 590€

Paielement 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)

9h de yoga (matériel fournis), 2 sorties marche en nature avec accompagnateur spécialisé, 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

L'inscription est confirmée à réception :

- du paiement de tout ou partie du montant du séjour;
- du formulaire d'inscription complété.

Le règlement peut être effectué en 3 ou 4 fois sans frais.

Conditions d'annulation

Jusqu'au 10 novembre 2026 inclus :

30 % du montant total du séjour seront retenus en cas d'annulation, sauf si la place est reprise par une autre personne.

À partir du 11 novembre 2026 :

100 % du montant total du séjour seront retenus en cas d'annulation, sauf si la place est reprise par une autre personne.

En cas de reprise de la place par une autre personne :

la somme déjà versée sera restituée à la personne ayant annulé, déduction faite des éventuels frais liés au remboursement. La nouvelle personne devra s'acquitter du montant correspondant à son inscription.

A group of five skiers is ascending a snowy mountain slope. They are wearing various winter gear, including helmets, goggles, and backpacks. The sky is a clear, deep blue. The snow on the slope is bright white with some shadows.

Accès à l'Ostal

En voiture:

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

En train:

La gare de Lourde se trouve à 20 minutes du lieu - transfert possible jusqu'au gîte, non compris dans le prix du séjour.

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)