



OSTAL du
Bergons



SÉJOUR YOGA, RANDONNÉE ET THÉRAPIE PAR LE FROID 29 MARS AU 1 AVRIL 2024

AVEC EN INVITÉ LILIAN DUREY

Vous serez accueillis dans le gîte l'Ostal du Bergons, au cœur du petit village authentique de Gèz dans le cadre somptueux des Pyrénées !

Le temps d'un week-end, vous dégusterez des plats et préparations exclusivement vegan, c'est-à-dire sans le moindre ingrédient d'origine animale. Tous les produits travaillés seront de saison, achetés auprès de petits producteurs et maraichers bio du Pays basque et d'Occitanie.

Vous serez accompagnés pour l'immersion dans le froid par Lilian Durey et pour les cours de yoga par Thibaud Adema et Lilian.

4 JOURS / 3 NUITS

490 EUROS

TOUT INCLUS

*Transport vers le gîte à votre charge

Possibilité d'arriver la veille pour 30 euros supplémentaire (payables sur place)



Hébergement 4 jours / 3 nuits

Repas et collations par "Born to Leaves"

Classes de yoga par Lilian et Thibaud

Sessions de thérapie par le froid accompagnées par Lilian en source naturelle

Randonnées et balades

Transferts vers le gîte depuis la gare ou l'aéroport

Paiement en 3 fois possible



RENCONTREZ

Les intervenants

Philippine Belon

Cheffe cuisinière
Fondatrice de "Born to Leaves"

Thibaud Adema

Fondateur / Brevet d'état / Professeur de
yoga et pilates

Lilian Durey

Master flow par le mouvement, la
respiration et la visualisation.
Jeux collectifs, mouvements d'ensemble et
bains froids.

PROGRAMME

Jour 1 : 29 Mars

Arrivée à l'Ostal du Bergons à partir de 11 heures.

Transferts vers le gîte depuis l'aéroport ou la gare de Lourdes.

Accueil au gîte l'Ostal du Bergons. Par la suite vous pourrez disposer de votre chambre et prendre place pour le séjour.

Nous partirons faire une petite balade autour du village de Gez.

Présentation de la méthode de transformation par le flow :
Maîtriser la plus haute technologie sur terre
Comment le bain froid et la respiration nous amènent à comprendre le dépassement de soi et la guérison.

Yin yoga thématique "Chaîne postérieure " par Thibaud

Dîner convivial



PROGRAMME

Jour 2 : 30 Mars

Petit-déjeuner, café, thé

Réveil entraînement fonctionnel, respiration pour résilience et adaptation au froid.

Breathwork et visualisation mentale pour une journée de rêve quelque soient les conditions.

Passage au froid (2mn à 5mn) dans la source naturelle

Brunch

Départ pour la randonnée tous niveaux

Collation chaude au gîte

Feeling + sensations | Respirations > Retour d'expérience sur le passage au froid > Psycho & Physio feedback

Yin Yoga

Dîner



PROGRAMME

Jour 3 : 31 Mars

Petit-déjeuner, café, thé

Réveil *Horse Stance* + *Breath Working*

Yoga Mat Work + Pranayama par Thibaud

Passage au froid (2mn à 5mn) dans la source naturelle

Brunch

Départ pour la randonnée tous niveaux

Collation chaude au gîte

Feeling + sensations | Respirations > Retour d'expérience sur le passage au froid > Psycho & Physio feedback

Yin Yoga

Relaxation profonde en ondes Theta. Pratiques de régénération et de créativité comme Dali

Dîner





PROGRAMME

Jour 4 : 1 Avril

Petit-déjeuner, café, thé

Mouvement + Pranayama + méditation par Lilian

Passage au froid (2mn à 5mn) + balade

Brunch

Cercle de fermeture

Fin du stage.

Suitcase

Yoga :

- Bonnet
- Veste chaude
- Legging/ short
- Brassière / tee shirt

Randonnée :

- Chaussures de randonnée - Trail (imperméables)
- Chaussettes chaudes x1
- Pantalon de randonnée / leggings / short
- Casquette
- Crème solaire
- Veste imperméable
- Polaire ou pull
- Gourde
- T-shirt à manches longues / Tee shirt manche courte

Sur place :

- Linge de maison et de bain (mais pas gel douche et shampoing)
- Matériels de yoga (tapis, briques, bolsters)
- Bâtons de randonnée

Sessions de thérapie par le froid

- Survêtement (jogging) : pour sortir de l'eau après le plongeon
- Sac à dos : y mettre une tenue de rechange bien chaude, une gourde et une serviette
- Maillot de bain
- Extra : Poncho surf, bassine souple, ...



● **BIENVENUE À L'OSTAL DU BERGONS**

Situé au coeur des Pyrénées, l'Ostal du Bergons est un gîte accueillant les groupes sportifs.



CONFIGURATION DU GÎTE

4 CHAMBRES



Chambre 1 : 2 lits simples

Chambre 2 : 1 lit double

Chambre 3 : 1 lit simple, 1 grand lit, 1 lit superposé

Chambre 4 : 1 lit simple, 1 grand lit, 1 lit superposé

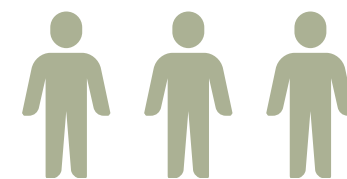
3 SALLES DE BAINS



2 CUISINES ÉQUIPÉES



3 WC





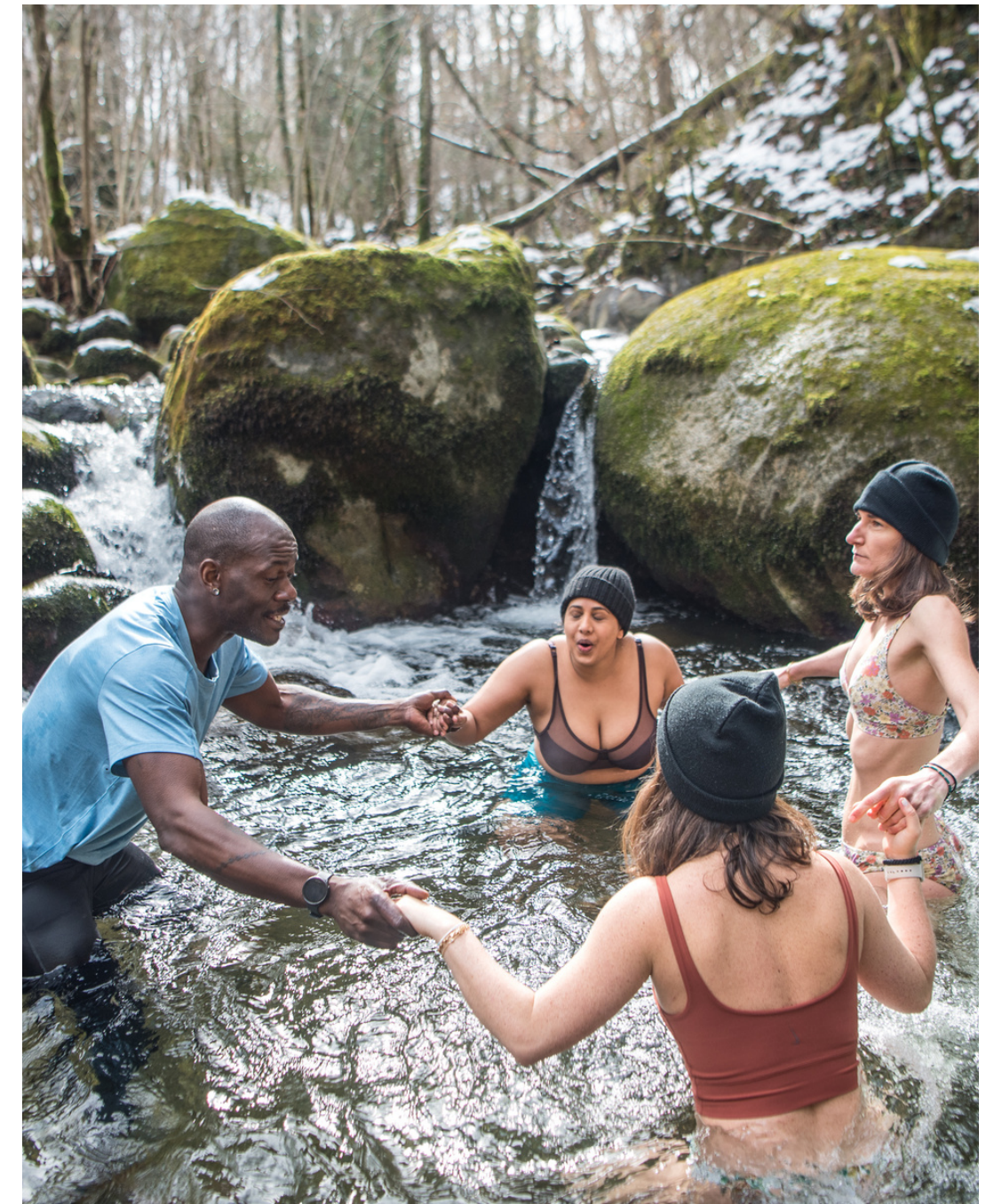




ÉQUIPEMENTS

- Wifi
- Studio de yoga indépendant et équipé de 40m²
- Terrasse panoramique de 100m²
- Garage à vélos sécurisé
- Parking gratuit à proximité

Notre précédent séjour





ÇA RESPIRE

"Ça respire."

COMMENT VENIR ?



En train

Gare de Lourdes à 15 minutes en voiture.
Transferts possibles jusqu'au gîte

En avion

Aéroport de Lourdes / Tarbes
Transferts possibles jusqu'au gîte

En voiture

Adresse : 13 rue de l'église, 65400 GEZ
Parking gratuit à proximité du gîte

CONTACT



✓ Téléphone : +33 6 80 34 77 64

✓ Site internet : www.ostaldubergons.com

✓ Email : thibaud.adema@gmail.com

✓ Adresse : 13 rue de l'église, 65400 Gèz



OSTAL du

Bergons