



# Exploration Contemplation

immersion yoga marche au cœur des Pyrénées  
du 19 au 22 septembre 2024

season yoga



# Immersion Yoga Marche au cœur des Pyrénées du 19 au 22 septembre 2024

Et si on profitait de l'équinoxe d'automne pour se relier au rythme de la nature 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

# Yoga

10h30 de yoga avec Lucie

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

*L'océan comme maison, la montagne comme refuge, la campagne comme ancrage. Je suis amoureuse de la nature et apaisée par les grands espaces. Formée en vinyasa, yin, mobilité et respiration, j'aime la manière dont chaque discipline se complète. J'ai le bonheur d'organiser cette immersion et c'est avec joie que je vous guiderai à travers ces pratiques en lenteur et avec conscience.*





# 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 Stéphanie qui régalerà nos papilles à travers une cuisine végétale, gourmande, éthique et de saison.

*Voyageuse dans l'âme, Landaise de cœur.  
C'est en passant des heures en cuisine aux côtés de ma maman que ma passion a grandi.  
Mes différents jobs en restauration et expériences culinaires à l'étranger m'ont inspiré, et c'est aujourd'hui une jolie fusion que je vous offre à travers ma cuisine.*



# Le lieu

L'Ostal du Bergons se situe au cœur du village de Gèz à 20 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 40m<sup>2</sup> et d'une terrasse panoramique de 100m<sup>2</sup> sur laquelle pratiquer au cœur des montagnes.

2 chambres – 3 lits simples

1 chambre – 2 lits simples

3 salles de bains

3 WC



# Programme

## Jour 1 - 19 septembre

Arrivée possible à partir de 15h30

17h30-19h pratique douce de yoga pour atterrir

19h30 dîner

20h30 cercle d'ouverture

## Jour 2 - 20 septembre

8h30-10h30 yoga - pratique dynamique

11h30 Brunch

13h30-17h30 sortie marche

18h-19h30 yoga - pratique douce

19h45 Dîner

20h45-21h30 atelier écriture



# Programme

## **Jour 3 – 21 septembre**

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

11h30 Brunch

13h30–17h30 sortie marche

18h–19h30 yoga – pratique douce

19h45 Dîner

20h45–21h30 atelier écriture

## **Jour 4 – 22 septembre**

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

12h Brunch

13h30 cercle de fermeture

15h départ





# Tarifs

Tarif earlybird – jusqu'au 31 mai: 530€

A partir du 1er juin: 560€

Paiement en 3 fois possible – 8 places

La tarif inclus:

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

Les repas (brunchs/diners/collations)

10h30 de yoga (matériel fournis)

2 sorties marche en nature

2 ateliers écritures

Le transport jusqu'au lieu de l'immersion n'est pas inclus dans le prix.

A scenic view of a mountain range with evergreen trees in the foreground. The mountains are covered in green vegetation, and the sky is blue with some clouds. The trees in the foreground are dark green and dense.

# Réservation

La réservation se fait via ce formulaire:

Conditions de paiement;

Le paiement valide votre réservation, si vous avez besoin d'un aménagement de paiement en 3 fois, merci de me contacter à l'adresse suivante:  
[lucieseasonyoga@gmail.com](mailto:lucieseasonyoga@gmail.com)

Condition d'annulation:

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

A partir du 1er août aucun remboursement possible.



# Accès à l'Ostal

En voiture:

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

En train:

La gare de Lourde se trouve à 15 minutes du lieu – transferts possibles jusqu'au gîte

## Contact:

Vous pouvez me contacter par:

téléphone: 06.82.10.17.18

mail: [lucieseasonyoga@gmail.com](mailto:lucieseasonyoga@gmail.com)

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