



OSTAL du
Bergons





SÉJOUR YOGA, RANDONNÉE ET CUISINE VÉGÉTALE

DU 17 AU 20 OCTOBRE 2024

AVEC TONE

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 par Marion et Thibaud sur les cours de yoga. A la découverte des paysages des Hautes-Pyrénées, ainsi que l'artisanat local.

4 JOURS / 3 NUITS

520 EUROS

TOUT INCLUS



Hébergement 4 jours / 3 nuits

Repas et collations par "Born to Leaves"

Classes de yoga par Marion et Thibaud

Randonnées et balades

Sauna

Transferts vers le gîte depuis la gare ou l'aéroport (co-voiturage, taxi, ...)

Paiement en 3 fois possible

*Transport vers le gîte à votre charge

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



RENCONTREZ

Les intervenants

Philippine Belon

Cheffe cuisinière
Fondatrice de "Born to Leaves"

Thibaud Adema

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

Marion Guillet

Fondatrice de TONE
professeur de yoga



PROGRAMME

Jour 1 : 17 octobre

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.

Cercle d'ouverture et présentation : Introduction / Présentation des piliers / Bienfaits Physiologiques / Psychologiques

Yin yoga thématique "Chaîne postérieure " par Thibaud

Dîner convivial

PROGRAMME

Jour 2 : 18 octobre

Petit-déjeuner, café, thé

Méditation + Mouvement

Yoga Mat Work + Pranayama par Marion

Brunch

Départ pour la randonnée tous niveaux

Collation chaude au gîte

Feeling + sensations | Respirations > Psycho & Physio feedback

Yoga doux et bains sonores par Marion

Dîner



Votre sécurité est notre priorité, c'est pourquoi nous pouvons adapter le programme en fonction des conditions météorologiques

PROGRAMME

Jour 3 : 19 octobre

Petit-déjeuner, café, thé

Méditation + Mouvement par Thibaud

Départ pour la randonnée tous niveaux

Déjeuner en montagne

Visite d'un atelier à tisser la laine

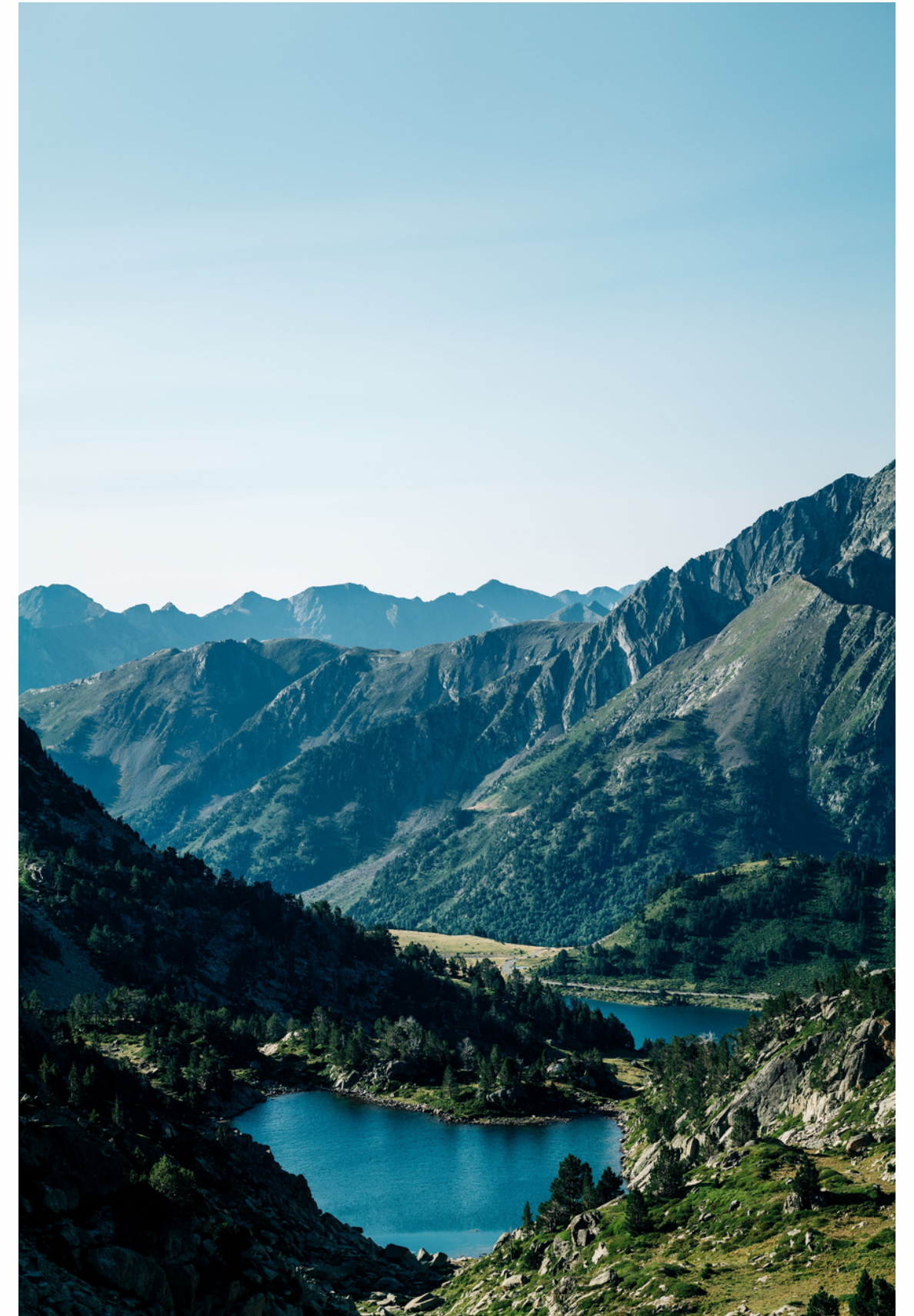
Collation chaude au gîte

Feeling + sensations | Respirations > Retour d'expérience sur la randonnée > Psycho & Physio feedback

Yoga doux et bain sonore par Marion

Dîner

Votre sécurité est notre priorité, c'est pourquoi nous pouvons adapter le programme en fonction des conditions météorologiques





PROGRAMME

Jour 4 : 20 octobre

Petit-déjeuner, café, thé

Yoga Mat Work + Pranayama par Marion

Brunch

Cercle de fermeture

Fin du stage .

Votre sécurité est notre priorité, c'est pourquoi nous pouvons adapter le programme en fonction des conditions météorologiques



DANS TON SAC

POUR LE YOGA

Bonnet

Veste chaude

Legging / short "

Tee-shirt respirant

Chaussettes confortables



DANS TON SAC

POUR LA RANDONNÉE

- Chaussures de randonnée imperméables / trail
- Chaussettes de randonnée chaudes (x4)
- Pantalon de randonnée
- Veste isolante "
- Veste imperméable
- Polaire ou coupe-vent
- Tee-shirt à manches longues et courtes
- Sac à dos de randonnée
- Gourde d'eau
- Casquette ou chapeau
- Bâtons de randonnée (optionnel)
- Crème solaire



● **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

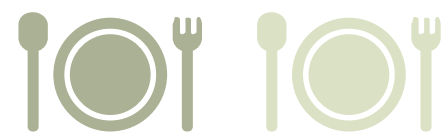
Chambre 3 : 1 lit simple, 1 grand lit, 1 lit superposé

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

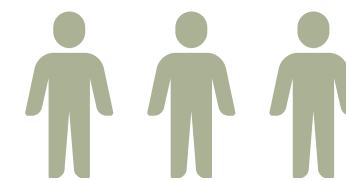
3 SALLES DE BAINS



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