



OSTAL du
Bergons





SÉJOUR MOUVEMENT ET THÉRAPIE PAR LE FROID

DU 21 AU 24 NOVEMBRE 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 séjour, vous serez accompagnés dans les sessions d'immersion dans l'eau froide et les cours de yoga par Lilian et Thibaud.

Vous dégusterez des plats et préparations exclusivement végétales, et adaptées à une pratique sportive. Tous les produits travaillés seront de saison, achetés auprès de petits producteurs et maraichers bio du Pays basque et d'Occitanie. Nous vous ferons également découvrir les produits et acteurs locaux.

Zéro charge mentale, un chemin du faire vers le être.

4 JOURS / 3 NUITS

520 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 d'immersion dans l'eau froide par Lilian et Thibaud

Sauna

Randonnées et balades

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

Paiement en 3 fois possible



RENCONTREZ

Les intervenants

Philippine Belon

Cheffe cuisinière
Fondatrice de "Born to Leaves"

Lilian Durey

Coach Sportif diplômé d'état
Fondateur du WOUIFLOW

Thibaud Adema

Coach sportif diplômé d'état
Associé Yogang Biarritz
Gérant de Ostal du Bergons



PROGRAMME

Jour 1 : 21 Novembre

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 Wim Hoff présentation : Introduction /Présentation des piliers /Bienfaits Physiologiques / Psychologiques par Lilian

Yin yoga thématique "Chaîne postérieure " par Thibaud

Dîner convivial

PROGRAMME

Jour 2 : 22 Novembre

Petit-déjeuner, café, thé

Réveil Horse Stance + Breath Working

Yoga Mat Work + Pranayama par Lilian

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

Brunch

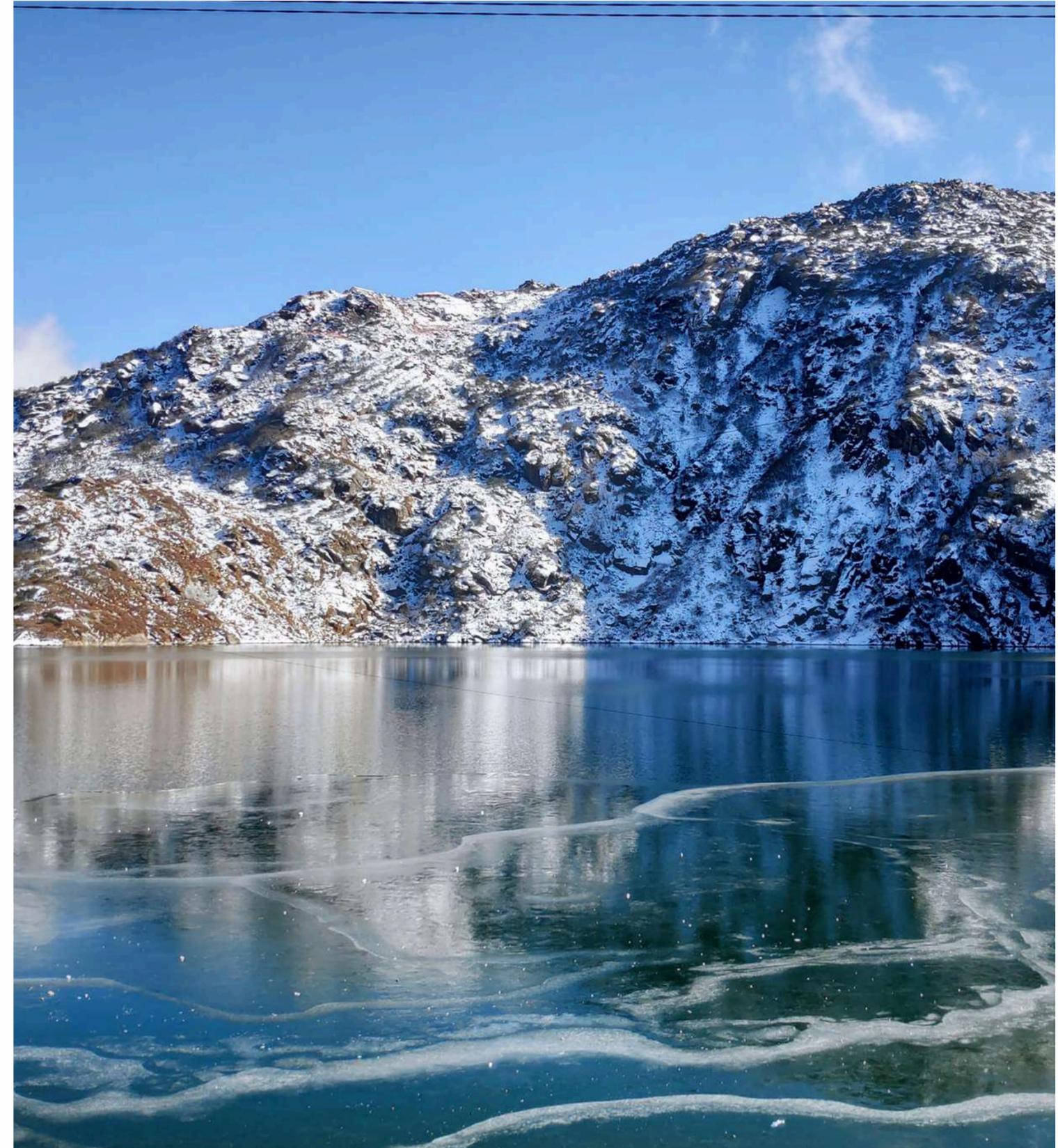
Départ pour la randonnée tous niveaux

Collation chaude au gîte

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

Yin Yoga

Dîner



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

PROGRAMME

Jour 3 : 23 Novembre

7Petit-déjeuner, café, thé

Réveil Horse Stance + Breath Working

Yoga Mat Work + Pranayama par Lilian

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

Brunch

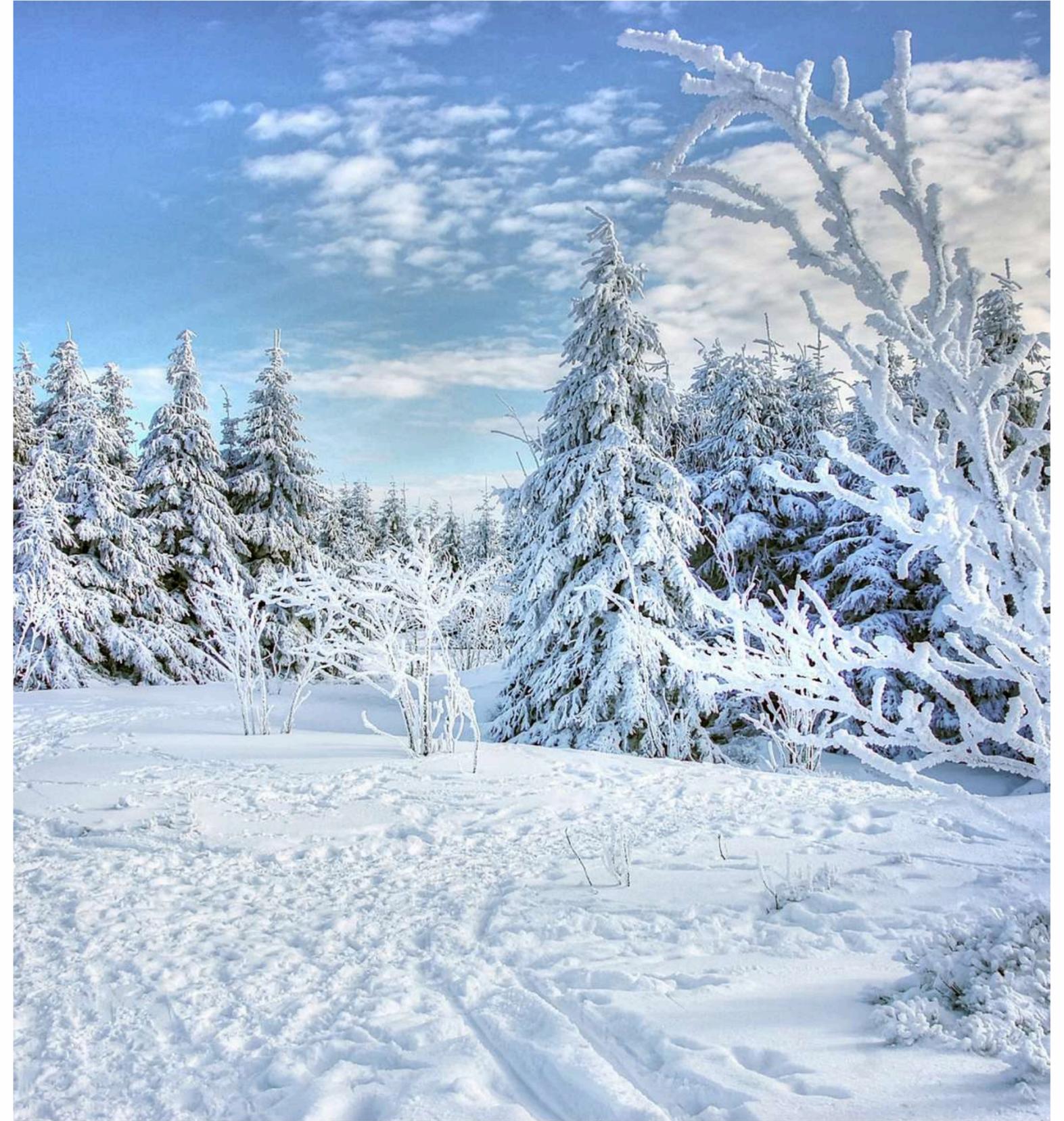
Départ pour la randonnée tous niveaux

Collation chaude au gîte

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

Yin Yoga

Dîner



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

PROGRAMME

Jour 4 : 24 Novembre

Petit-déjeuner, café, thé

Yoga + Pranayama + méditation par Lilian

Passage au froid (2mn à 5mn) + balade

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



DANS TON SAC

POUR LA CRYOTHÉRAPIE

- Sac à dos
- Sac pour les affaires humides
- Tenue de rechange large et chaude
- Gourde d'eau
- Bonnet
- Gants
- Serviette
- Maillot de bain
- Sandales ou tongs

Extras:

- Poncho de surf
- Bassine souple

DANS TON SAC

POUR LE TRAIL

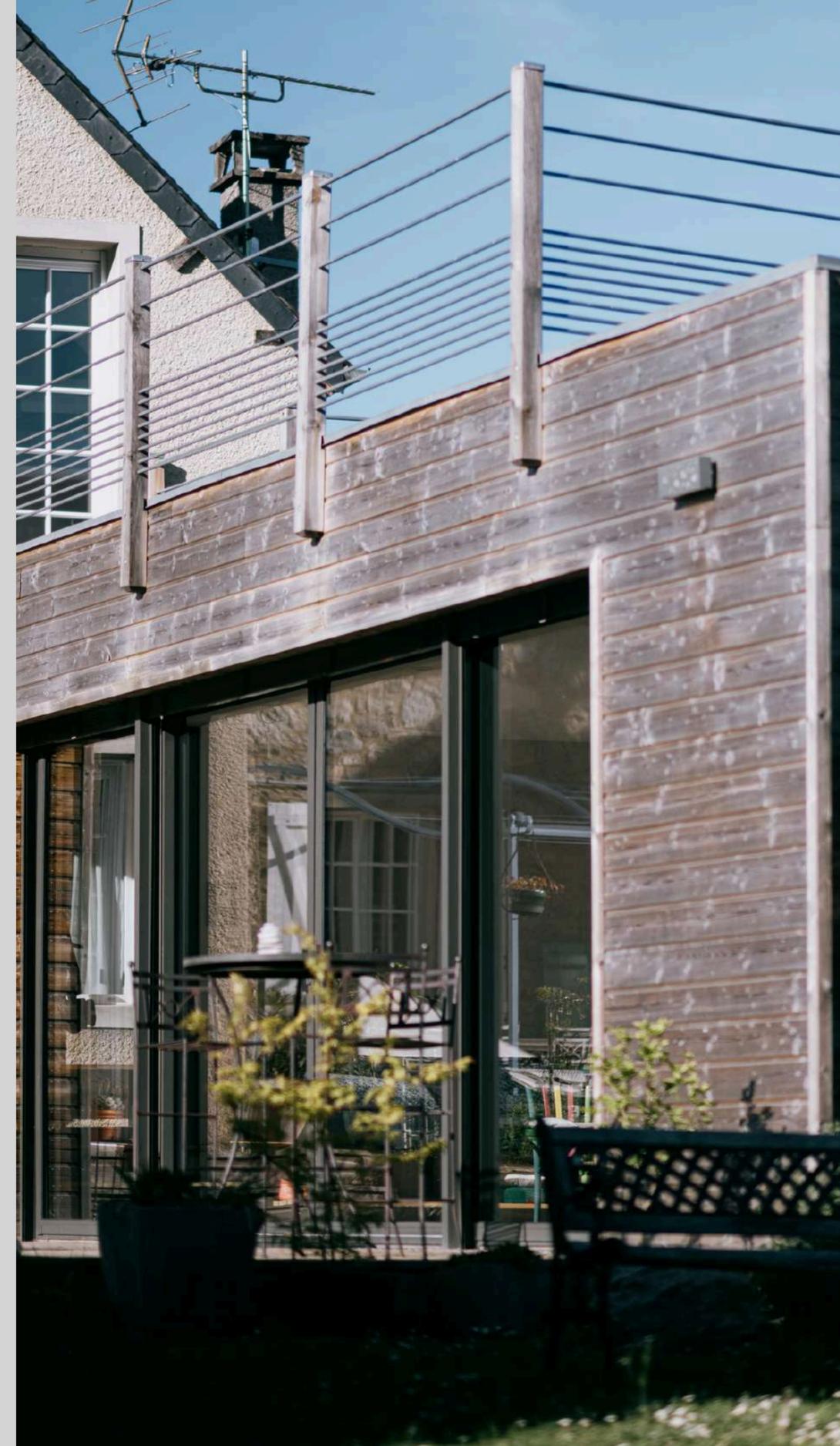
- Chaussures de trail
- Chaussettes
- Short/collant
- Tee-shirt
- veste coupe-vent.
- Doudoune ou polaire
- Casquette ou bandeau
- Lunettes de soleil
- Un sac à dos de trail avec une poche à eau.
- Gourde d'eau
- Barre énergétique/gels
- Bâtons de trail
- Une montre GPS avec cardiofréquence-mètre.
- Un sifflet.
- Une boussole et une carte.
- Lampe frontale





● **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



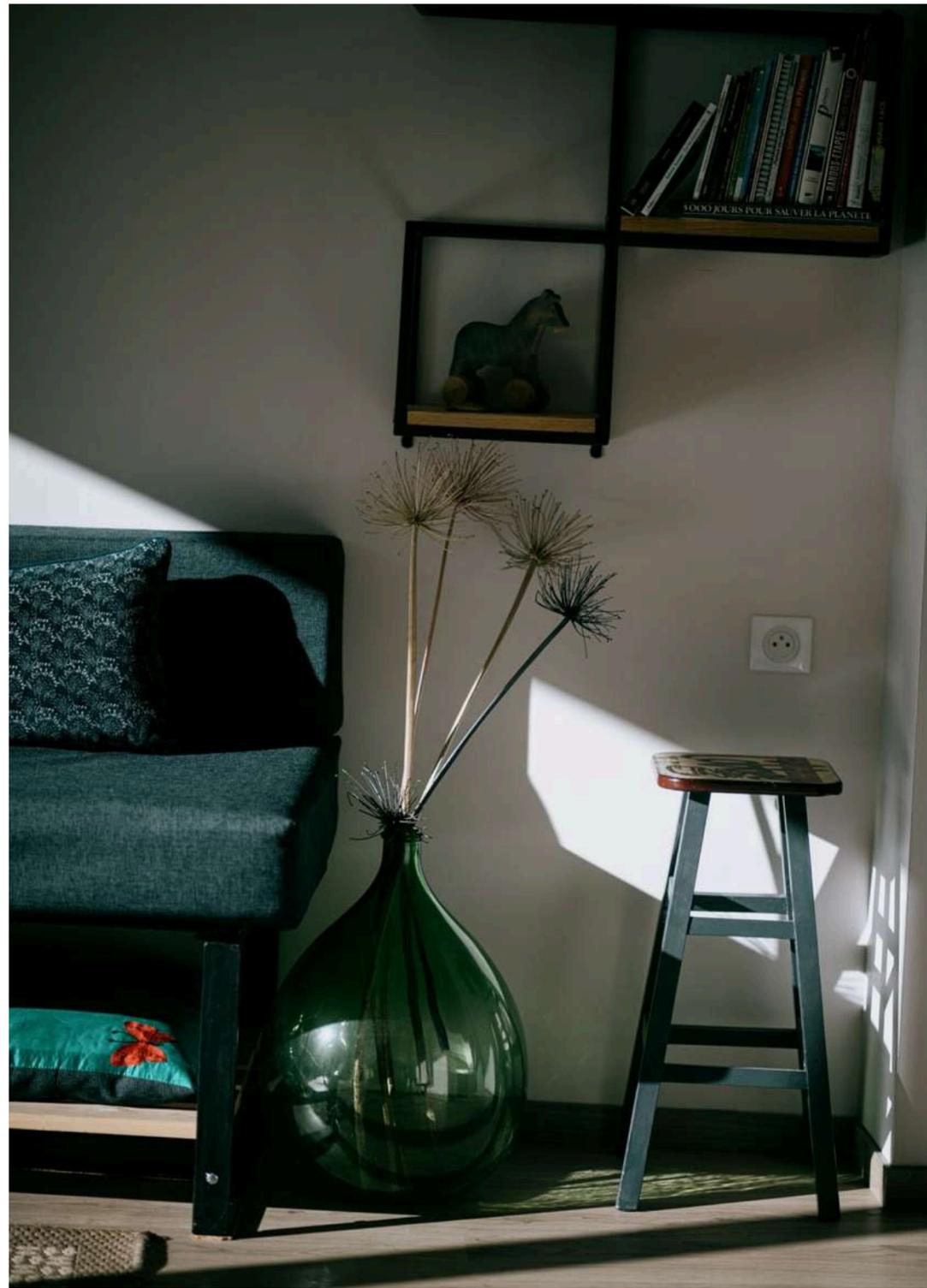
2 CUISINES ÉQUIPÉES



3 WC





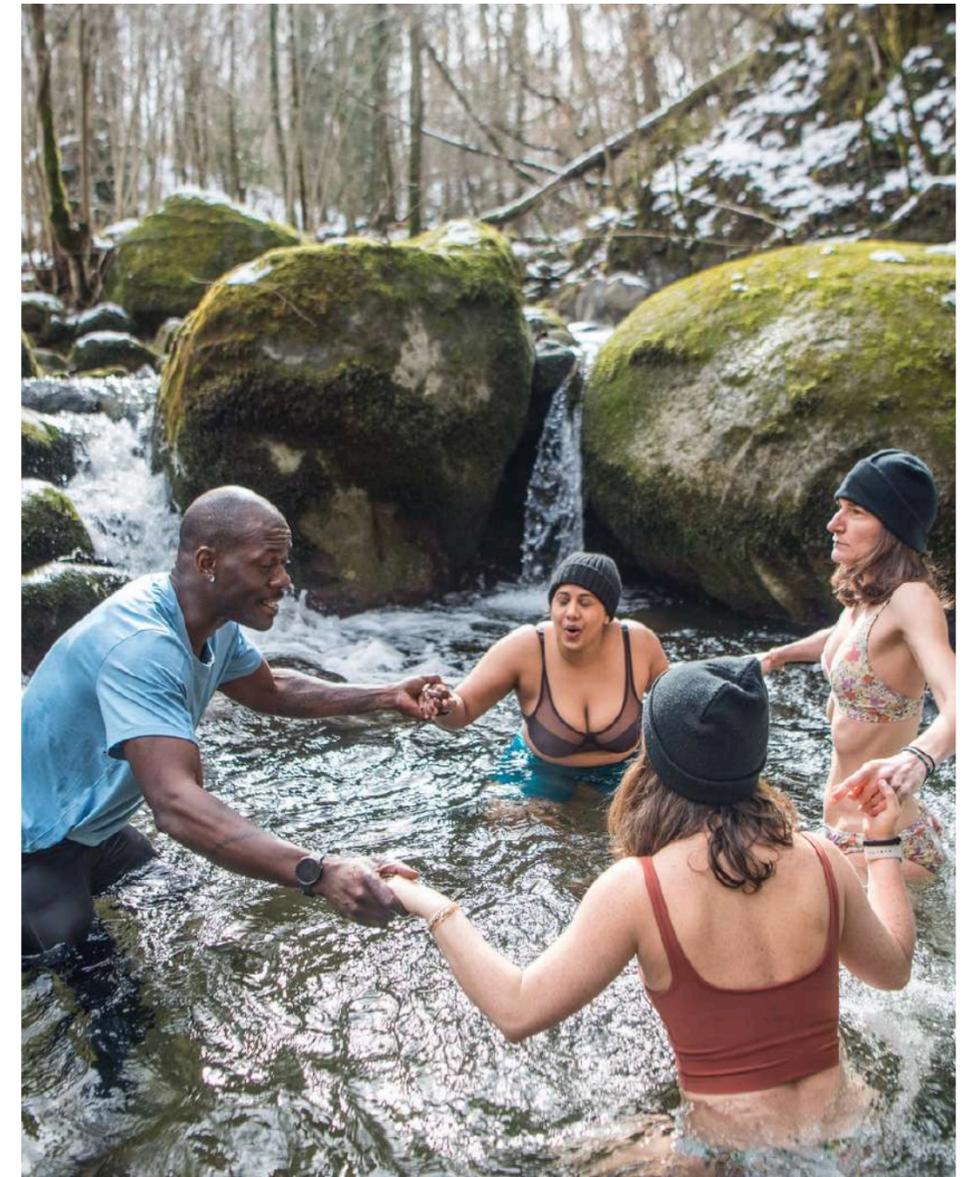




ÉQUIPEMENTS

- 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



OSTALdu

Bergons