



**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

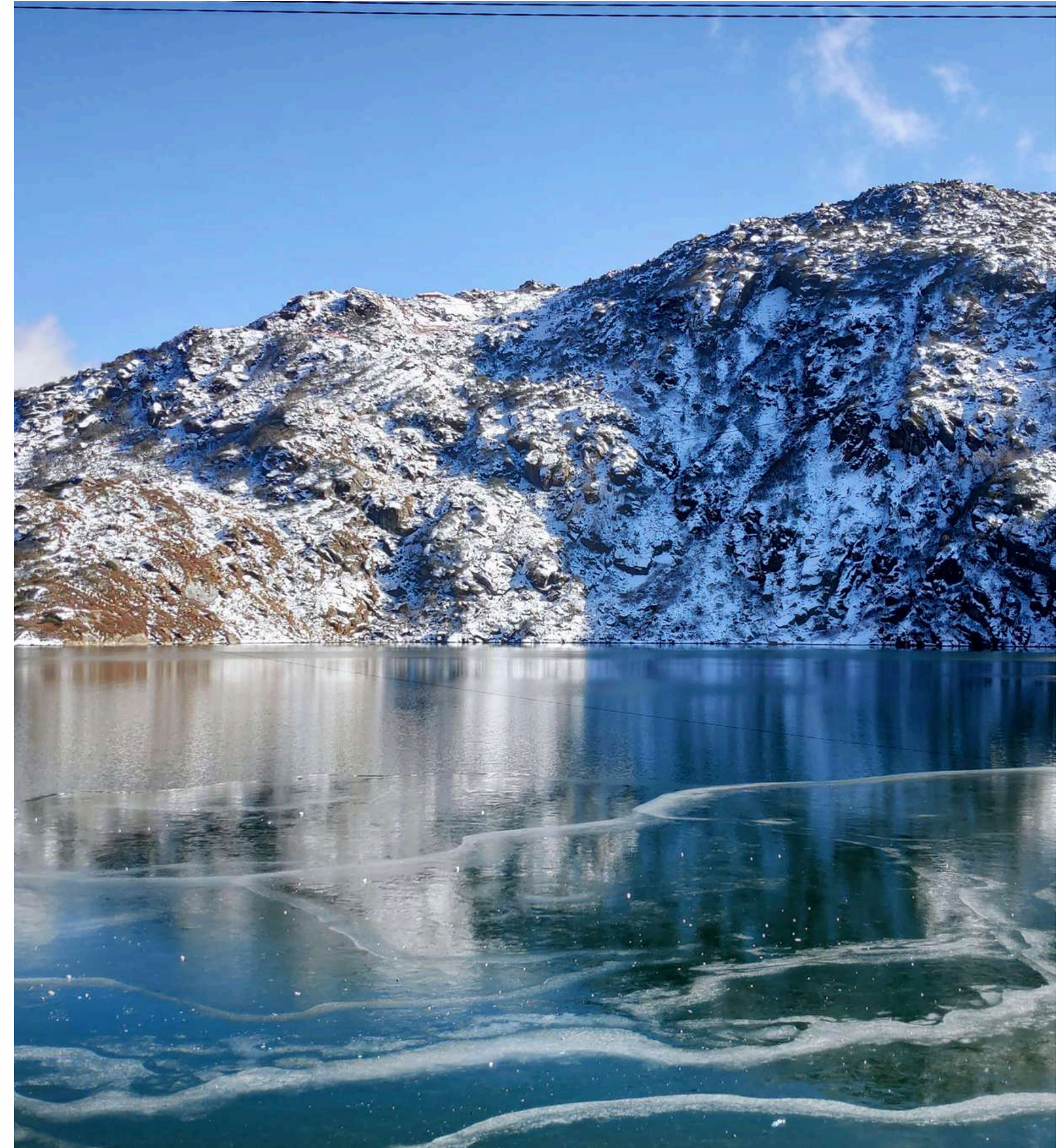
Départ pour la randonnée tous niveaux

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

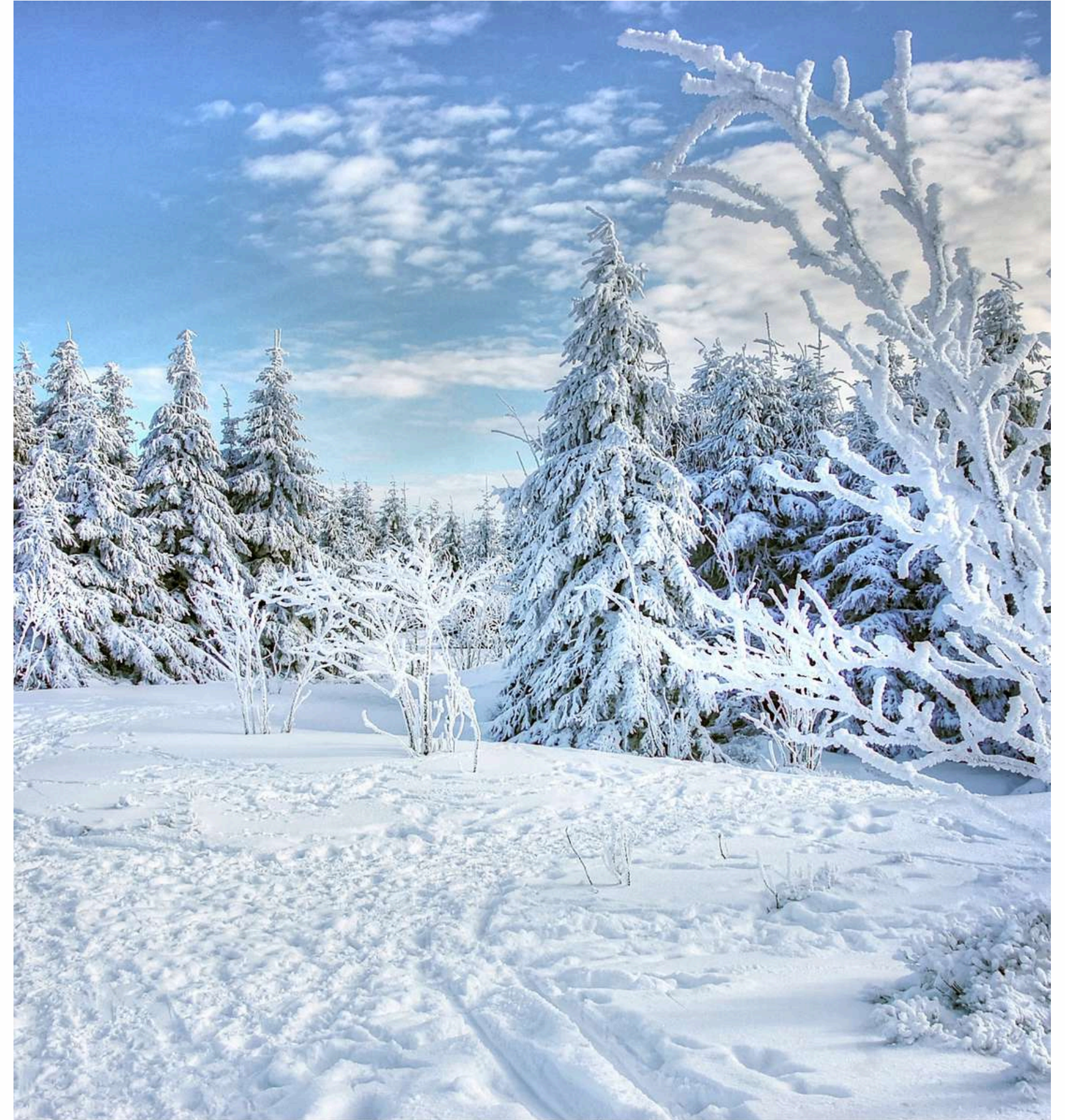
Départ pour la randonnée tous niveaux

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

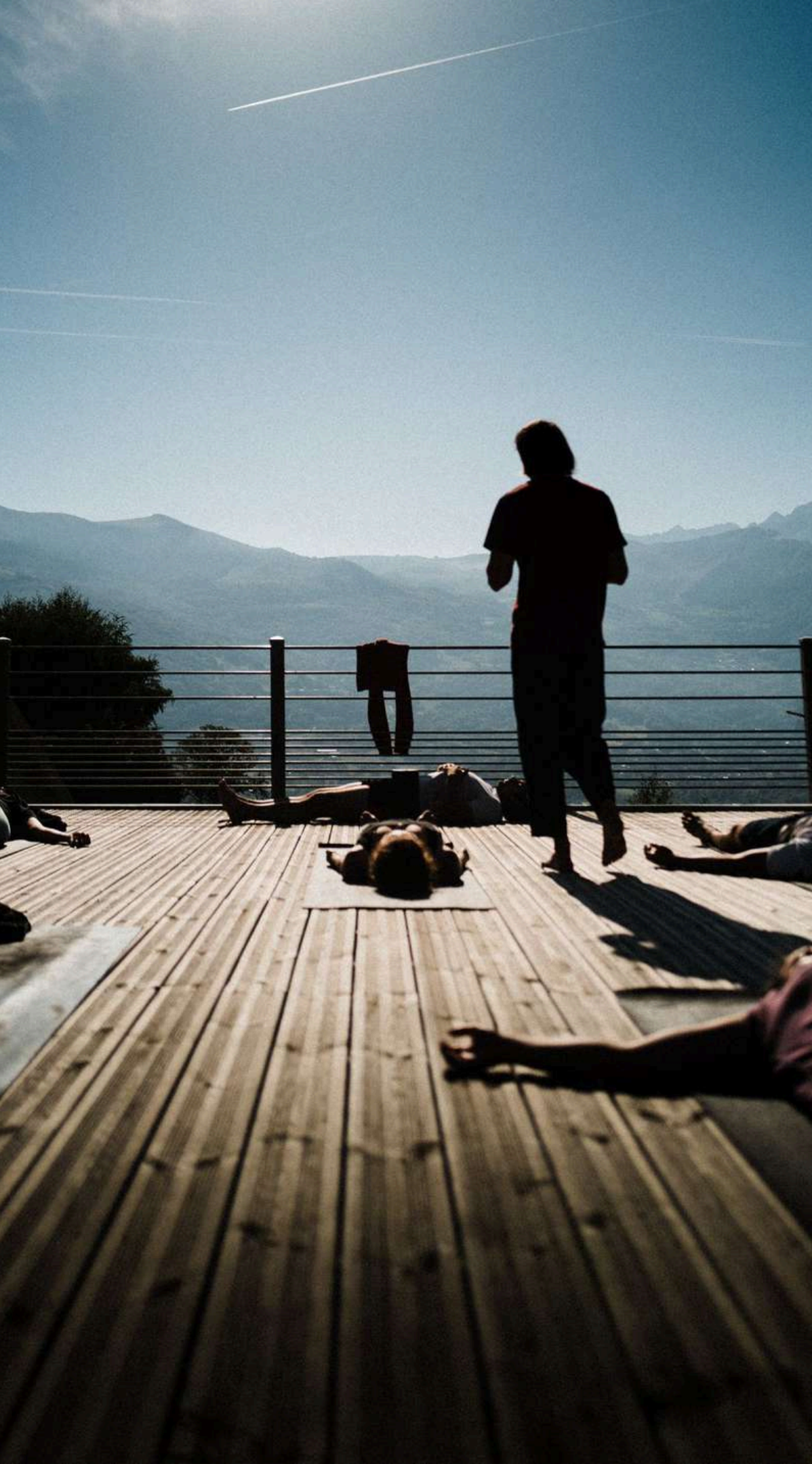
Cercle de fermeture

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

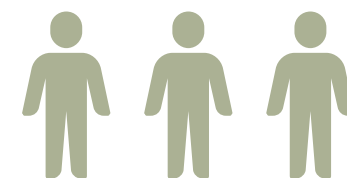
3 SALLES DE BAINS



2 CUISINES ÉQUIPÉES



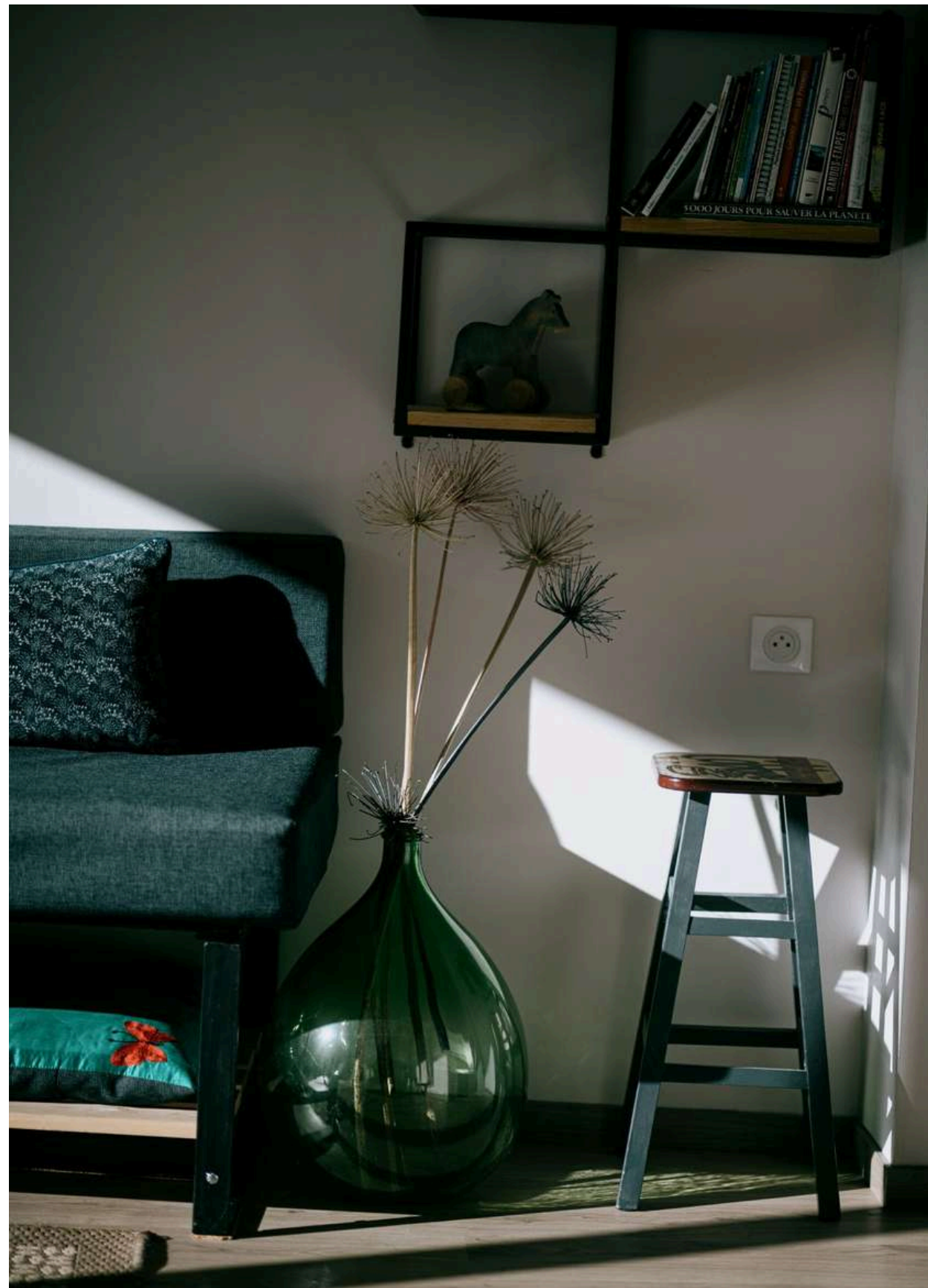
3 WC



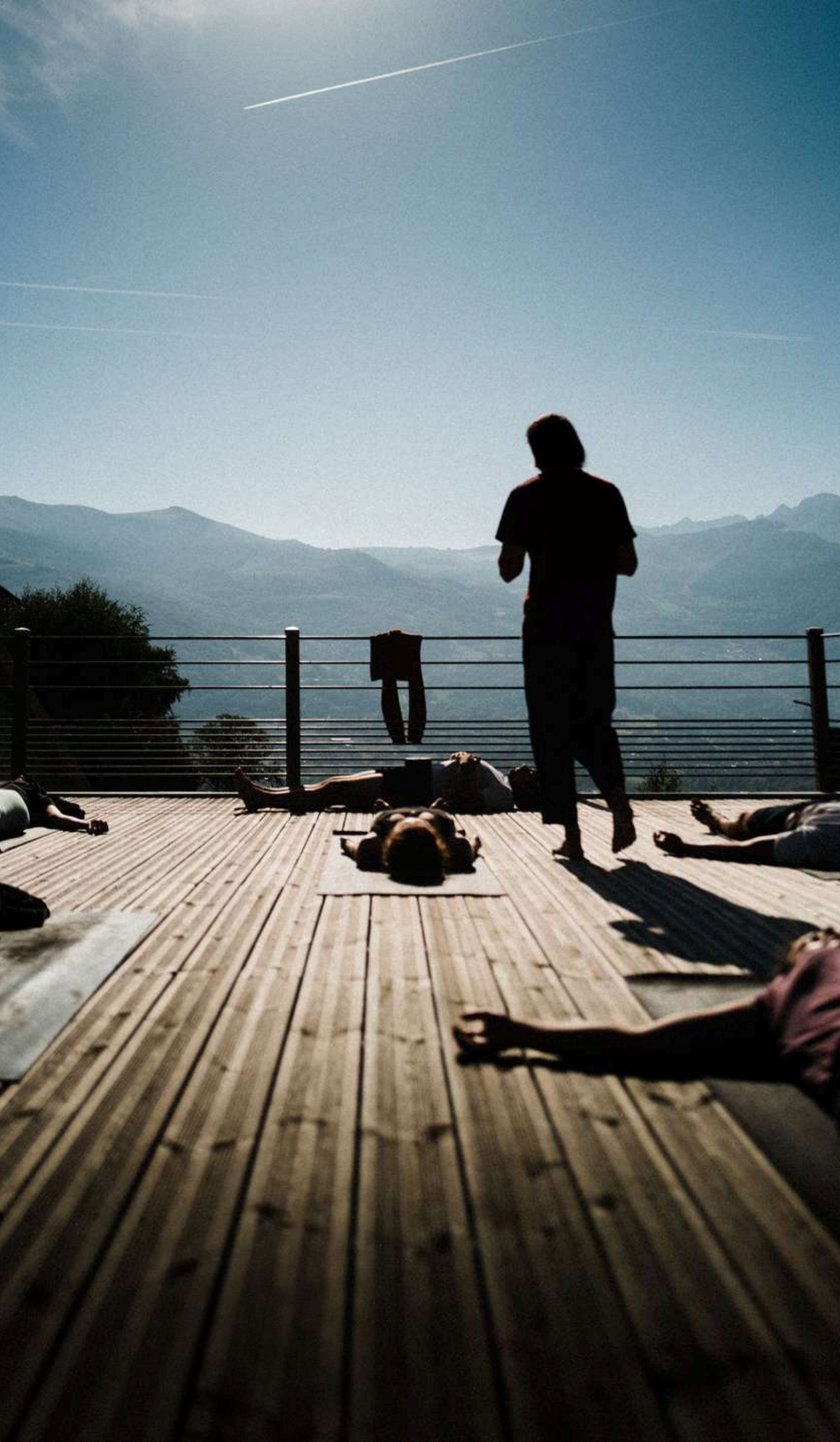










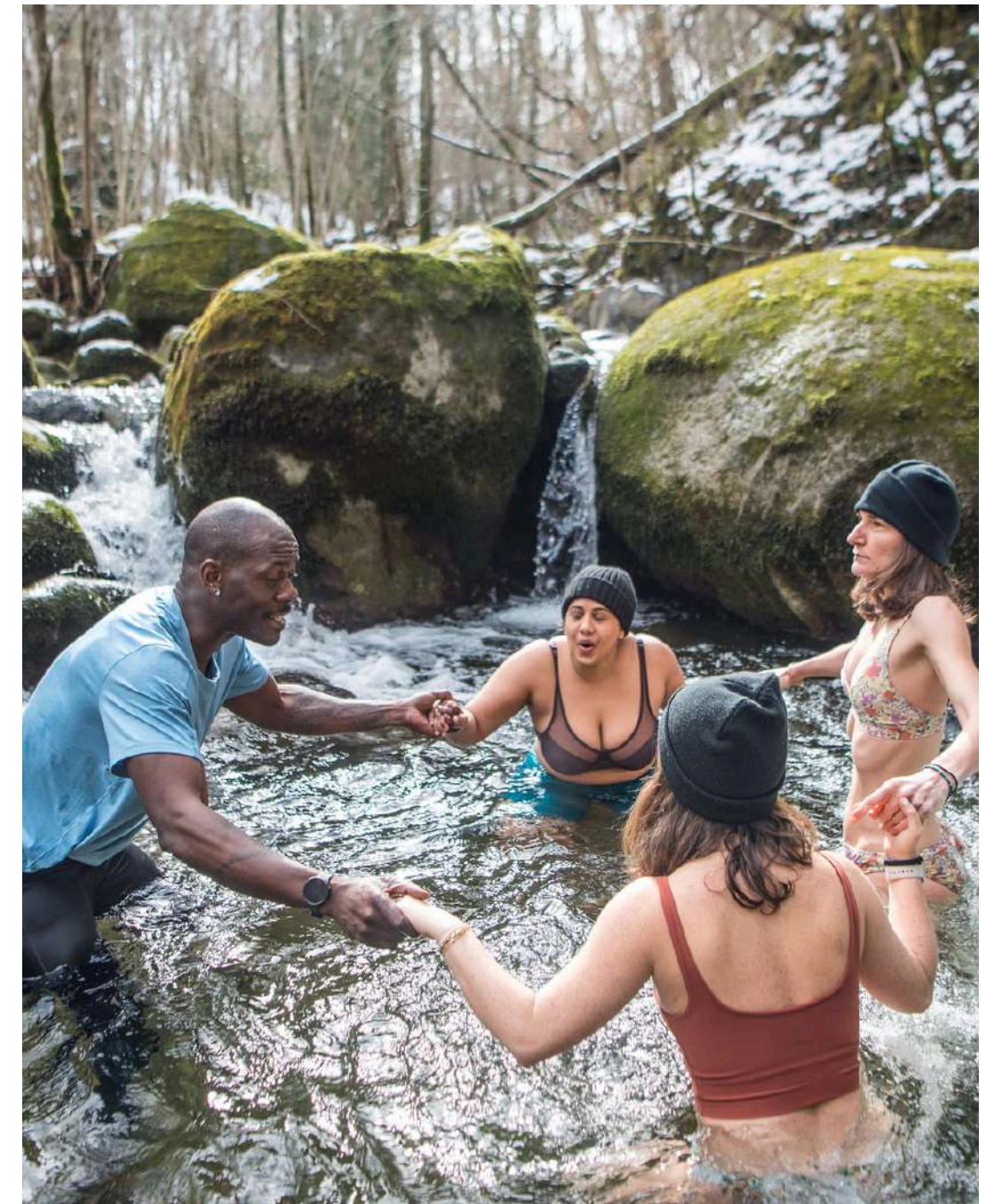


# ÉQUIPEMENTS

- Wifi
- Studio de yoga indépendant et équipé de 40m<sup>2</sup>
- Terrasse panoramique de 100m<sup>2</sup>
- 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](http://www.ostaldubergons.com)

---

✓ Email : [thibaud.adema@gmail.com](mailto:thibaud.adema@gmail.com)

---

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

---





**OSTAL** du  

---

**Bergons**