

# Exploration Contemplation

Savourer l'hiver – Célébrer la nouvelle année

immersion yoga marche en raquette au cœur des Pyrénées  
du 23 au 26 janvier 2025

season yoga





# Immersion Yoga Marche en Raquette au cœur des Pyrénées du 23 au 26 Janvier 2025

**Savourer l'hiver – Célébrer la nouvelle année**

Et si on profitait du coeur de l'hiver 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

10h 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** en raquette, si l'enneigement le permet, 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 Thomas qui réglera nos papilles à travers une cuisine végétale, gourmande, éthique et de saison.

*Thomas est un véritable explorateur culinaire. Sa passion pour la cuisine végétarienne et les plantes sauvages se traduit dans des plats uniques qui titillent les papilles et nourrissent l'âme. Il s'émerveille de la diversité que nos jardins et nos forêts peuvent offrir et s'inspire de cette richesse pour élaborer des recettes originales et audacieuses. Saisonnier et bio, l'univers culinaire de Thomas est une ode à la nature.*





# Le lieu

L'Ostal du Bergons se situe au cœur du village de Gèz à 15 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 – jeudi 23 janvier**

Arrivée possible à partir de 16h30

17h30–19h pratique douce de yoga pour atterrir

20h dîner

21h cercle d'ouverture

## **Jour 2 – vendredi 24 janvier**

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

11h Brunch

13h30–17h30 sortie marche

18h–19h15 yoga – pratique douce

20h Dîner

21–21h45 atelier écriture





# Programme

## **Jour 3 – samedi 25 janvier**

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

11h Brunch

13h30–17h30 sortie marche

18h–19h15 yoga – pratique douce

20h Dîner

## **Jour 4 – dimanche 26 janvier**

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

10h30–11h30 atelier écriture

11h45 Brunch

14h cercle de fermeture

15h départ





# Tarifs

Tarif earlybird – jusqu’au 10 novembre: 530€

A partir du 11 novembre: 560€

Paiement en 3 ou 4 fois possible – 8 places

La tarif inclus:

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

Les repas (brunchs/diners/collations)

10h de yoga (matériel fournis), 2 sorties marche en nature, 2 ateliers écritures, accès au sauna

Le transport jusqu’au lieu de l’immersion et la location des raquettes ne sont pas inclus dans le prix indiqué du séjour.



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

## Conditions de paiement:

Le paiement de tout ou partie du montant total de l'immersion est nécessaire pour confirmer ton inscription (paiement en 3 ou 4 fois possible) + l'envoi du formulaire en lien sur la page du séjour.

## Condition d'annulation:

Jusqu'au 15 décembre 2024: 30% du montant est conservé sauf si la place est revendue à une autre personne.

A partir du 16 décembre 2024: l'intégralité du montant de l'inscription est conservé, sauf si la place est revendue à une autre personne.





# 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)