



# Séjour 2025

*“Release”*

*24 au 27 Avril 2025*  
*Ostal du Bergons, Pyrénées*

**4 jours et 3 nuits**  
**500€**  
**(paiement 3/4 fois)**

**Hébergement 4 jours/3 nuits**  
**Cours de yoga par Mathilde**  
**Balades villages et sentiers montagnes**  
**Repas et collations par Stéphanie**  
**En option: Sauna & Massage**



**Jour 1:**  
24 Avril

Arrivée à l'Ostal à partir de 11h  
Transferts vers le gîte depuis gare de Lourdes

Balade autour du village de Gez  
Cercle d'ouverture et présentation  
Yin yoga  
Dîner





**Jour 2:**  
25 Avril

Session Yoga & Mobilité  
articulaire/musculaire  
Brunch

Randonnée  
Temps libre  
(massage, sauna, détente,...)  
Collation

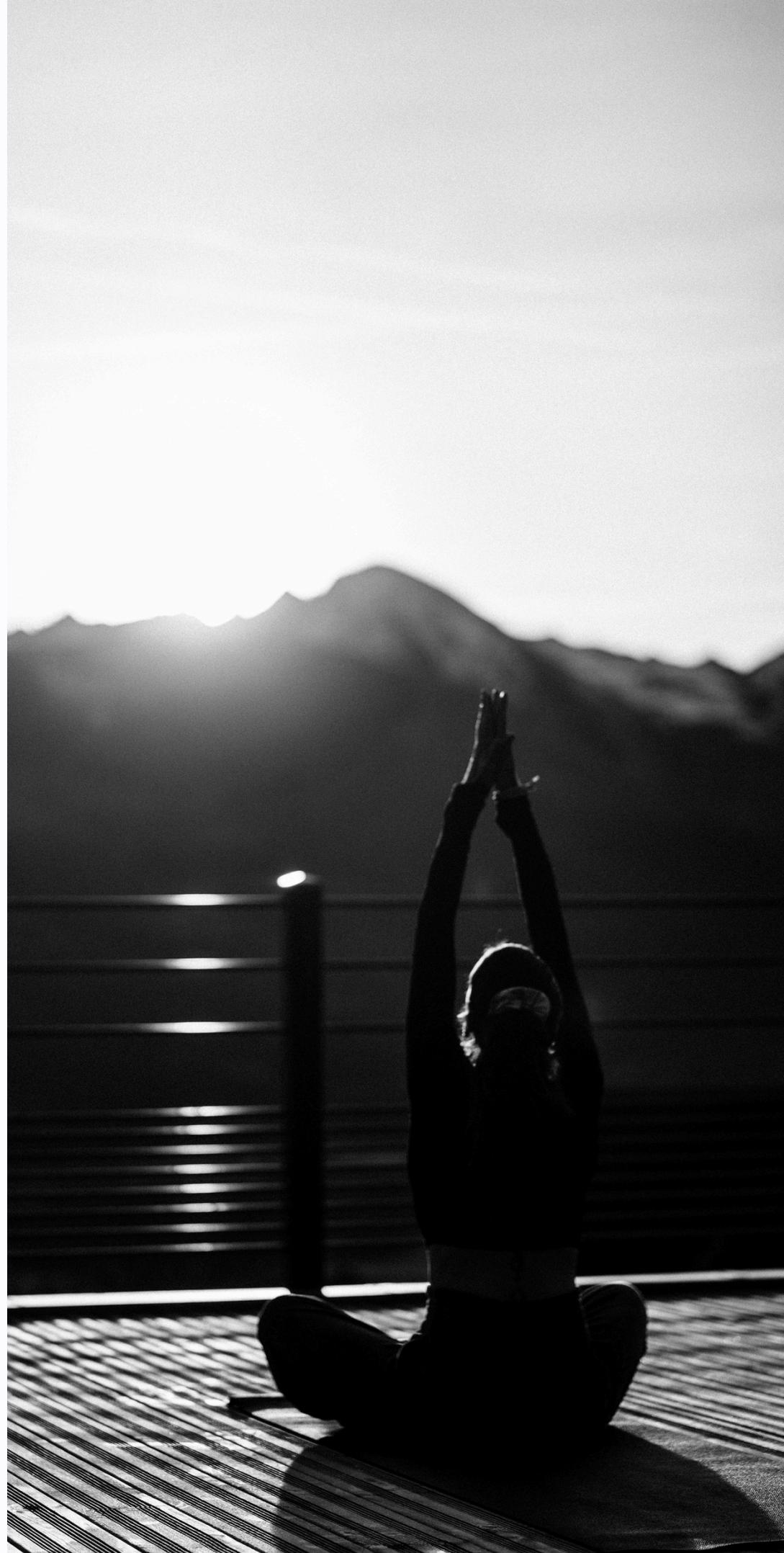
Yoga doux & respiration  
Dîner

**Jour 3:**  
26 Avril

Yoga & mobilité  
articulaire/musculaire  
Brunch

Balade autour des lacs  
de montagnes  
Temps libre  
(massage, sauna, détente,...)  
Collation

Yoga doux & relaxation  
Dîner





**Jour 4:**  
**27 Avril**

**Yoga doux**

**Brunch**  
**Cercle de fermeture**

**Départs**

**En option/ce qui n'est pas inclus:**

**Sur demande/réservation en amont \***

**TRANSPORT jusqu'au gite**

**SAUNA\***

**sur une après midi 12,50€/pers.**

**MASSAGE sur mesure\***

**45 min/ 50€**

**=> sur les après midi du vendredi 25 et samedi 26/04**



Mathilde, professeure de yoga & mobilité  
@mathilde.chakra.m

Mieux bouger ensemble entre souplesse & force  
afin de gagner en amplitudes de mouvement.  
Hatha doux, Yin et Mobilité.



Stéphanie, masothérapeute  
@lesmassagesdestephanie

Entre ses mains, un moment de détente assuré selon vos besoins

Stéphanie, cheffe cuisinière  
@ganafoodtruck

Pour raviver nos papilles  
pendant ce séjour



# TO DO LIST

## YOGA

veste chaude  
legging/short  
tee shirt

## RANDONNEE/BALADE

chaussures de randonnée imperméables  
OU baskets  
chaussettes  
pantalon + veste imperméable  
polaire ou coupe vent  
sac à dos  
gourde  
casquette ou bonnet  
bâtons de randonnée (optionnel)  
crème solaire

# COMMENT VENIR

## EN TRAIN

Gare de Lourdes à 15 minutes en voiture  
Transferts possibles jusqu'au gîte

## EN VOITURE

Adresse: 13 rue de l'église, 65400 Gez  
Parking gratuit à proximité du gîte

**TELEPHONE: 06 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 GEZ**