

Exploration Contemplation

Accueillir l'automne

immersion yoga marche au cœur des Pyrénées
du 25 au 28 septembre 2025

season yoga



Immersion yoga marche au cœur des Pyrénées du 25 au 28 septembre 2025

Accueillir l'automne

Et si on profitait du début de l'automne 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**

Depuis mon plus jeune âge, la montagne a cet effet d'ancrage et d'apaisement sur moi, comme une invitation à la lenteur et à la contemplation. Formée en vinyasa, yin, mobilité et respiration, j'aime la manière dont chaque discipline se complète. Cet espace dédié à la pratique sera une invitation au mouvement comme à l'immobilité. Un temps d'apprentissage, de retour au corps, au souffle et aux sens, d'exploration et de jeu.



Marche

2 après-midi marche **contemplative** 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 Charlyne qui régalerà nos papilles à travers une cuisine végétarienne, naturelle et de saison.

Charlyne a à coeur de reconnecter les gens à une alimentation naturelle et consciente, riche en saveur et en gourmandise qui nourrit le corps et éveille les sens à travers les couleurs, les textures et les saveurs. Charlyne nous propose une cuisine qui nous relie à la terre, loin des produits industriels et transformés et grâce à une cuisine vivante, fermentée et végétale. C'est avec amour qu'elle concocte ses plats et avec plaisir qu'elle partage ses recettes et conseils.



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 40m² et d'une terrasse panoramique de 100m² 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 25 septembre

Arrivée possible à partir de 16h30

17h30–19h pratique douce de yoga pour atterrir

20h dîner

21h cercle d'ouverture

Jour 2 – vendredi 26 septembre

8h15–10h15 yoga – pratique dynamique

11h Brunch

13h30–17h30 sortie marche

18h–19h15 yoga – pratique douce

20h15 Dîner

21h15–22h atelier écriture



Programme

Jour 3 – samedi 27 septembre

8h15–10h15 yoga – pratique dynamique

11h Brunch

13h30–17h30 sortie marche

18h–19h15 yoga – pratique douce

20h15 Dîner

Jour 4 – dimanche 28 septembre

8h30–10h30 yoga – pratique dynamique

11h Brunch

13h–14h atelier écriture

14h–14h30 cercle de fermeture

15h départ



Tarifs

Tarif earlybird – jusqu’au 31 mai: 580€

A partir du 1er juin: 610€

Paiement en 3 ou 4 fois possible – 8 places

La tarif inclus:

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

Les repas (brunchs/diners/collations)

10h de yoga (matériel fournis), 2 sorties marche en nature avec accompagnateur spécialisé, 2 ateliers écritures, accès au sauna le vendredi et samedi.

Le transport jusqu’au lieu de l’immersion n’est 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 d'inscription en lien sur la page du séjour.

Condition d'annulation:

Jusqu'au 31 juillet 2025: 30% du montant est conservé sauf si la place est revendue à une autre personne.

A partir du 1er août 2025: 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

instagram; [lucie_seasonyoga](https://www.instagram.com/lucie_seasonyoga)