

ACCES AU SITE

Le Pujastou 12, rue du Sabotier

31110 JUZET DE LUCHON (06 88 30 00 20)

A côté de Bagnères de Luchon

En venant d'Auterive - 1h40 - 125 km - péages : 3,70 €

REPAS

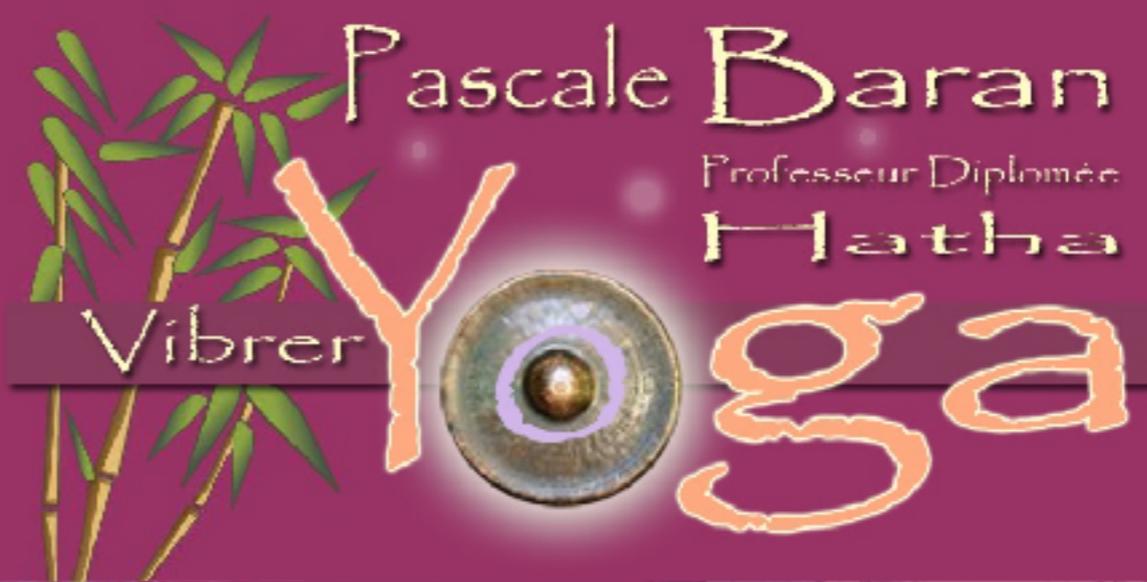
🍏 Pension complète. Repas en grande majorité biologiques.

HEBERGEMENT

Vous serez logés dans des chambres de 2 à 4 lits faits. Si vous avez une demande particulière, les frais supplémentaires seront à votre charge.

MATERIELS INDISPENSABLES

- * Un réveil,
- * un tapis de sol,
- * une couverture pour la relaxation,
- * des chaussures de marche ne risquant pas la boue,
- * un maillot de bain, serviette pour les pauses rivières.



YOGA ET MARCHE

Au coeur de la montagne pyrénéenne

16, 17, 18 juillet 2021

(arrivée le jeudi 15/07 avant 19h30 et départ dimanche 18/07 vers 16h)

Arrivée la veille, après-midi ou soir:

- Repas prévu au Pujastou à 19h30.

Programme d'une journée :

* MATIN :

- 7H30 : Réveil en musique, pranayama, méditation, réveil du corps en douceur
- 8h45 : Petit déjeuner
- 10h : randonnée de 2h à 3h. Selon la météo, des piques niques seront prévus pendant les randonnées.
- 13h : déjeuner soit sur place soit en pique nique.

* APRES-MIDI

- 16h à 18h30 - YOGA – asana et yoga nidra
- 19h30 : Dîner.

Départ le dernier jour vers 16h



TARIF - 2 chèques

- * **190 €** (hébergement en pension complète par personne) à l'ordre du Pujastou
- * **110 €** (enseignement) à l'ordre de Pascale Baran



ANIMÉ PAR PASCALE BARAN :

Les séances de yoga seront organisées autour de la liberté. J'utiliserai :

- la danse parfois dans le yoga
- la vibration de la voix
- la pleine conscience, la méditation guidée
- la relaxation

Les piliers du maintien d'une bonne hygiène de vie seront exposés. Nous parlerons de la notion d'hormèse.

Vous profiterez d'entraînement léger à la résistance au froid par bain de siège ou bain intégral dans les rivières.

Une intention, un choix, un rêve sera mis en forme dans une boule d'argile et sera confiée à la forêt.

L'essentiel pour moi dans cette rencontre est le partage du yoga, la vie dans la nature source de régénération. L'entraînement de l'attention en yoga permet de mieux savourer cette vie.....

Je vous réserve des surprises.

Partager tout ceci avec vous sera, pour moi, un immense plaisir.



06 28 28 03 47

05 61 42 16 24

www.hatha-yoga-pascale-baran.fr

vibreryoga31@sfr.fr