## ACCES AUSITE

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

Fension 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,
- \* des raquettes pour marcher dans la neige. Prêt possible.





# YOGA ET MARCHE

Au coeur de la montagne pyrénéenne

#### 18 et 19 février 2023

(arrivée le vendredi 17/02 avant 19h30 et départ dimanche 19/02 vers 16h)

## Arrivée la veille, après-midi ou soir:

· Repas prévu au Pujastou à 19h30.

#### Programme d'une journée :

#### \* MATIN:

- 7H30 : Yoga Réveil du corps en douceur.
- 8h45 : Petit déjeuner
- 10h : randonnée (raquettes si neige) 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.....Tisane, jeux, lecture, liberté.....

### Départ le dernier jour vers 16h



# TARIF - 2 chèques

\* 85 € (enseignement + salle à louer) à l'ordre de Pascale Baran

\* 123,30 € (hébergement + repas) à l'ordre du Poujastou

### ANIMÉ PAR PASCALE BARAN:

L'immersion dans la montagne, lieu imposant, magique, puissant, beau , parfois silencieux, nous aidera à nous recentrer, nous aligner, nous nourrir des qualités des végétaux, des animaux, de la terre, de l'air, de l'eau, du feu du soleil. Dans ce cadre exceptionnel, loin de notre quotidien, notre esprit se sent plus disponible, libre, à l'écoute de nous-même.

Mi-fêvrier, comme un ours en hiver, nous goûterons au retrait loin de la foule en nous accordant le droit de refaire nos forces et retrouver du courage. En cette saison, les températures basses favorisent la dormance des graines pour leur futur germination. La vie se prépare à refaire surface. L'esprit est aux prémices du printemps. C'est dans cette énergie là, que j'organiserai mes séances, entre tamas (l'inertie de l'hiver) et rajas (l'activité, le déploiement), entre fins et recommencements, entre douceur et dynamisme.

Je vous réserve des surprises.

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

