

ACCES AU SITE

Le Poujastou 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 : 4,10 €

REPAS

🍏 Pension complète. Repas en grande majorité biologiques.

HEBERGEMENT

Vous serez logés dans des chambres de 2 à 4 lits faits.

MATERIELS INDISPENSABLES

- * Un coussin d'assise type Zafu,
- * un tapis de sol,
- * une couverture pour la relaxation,
- * des chaussures et veste étanches.
- * Sac à dos de taille moyenne.



YOGA ET MARCHE

Au coeur de la montagne pyrénéenne

Samedi 13 et dimanche 14 avril 2024

(arrivée le vendredi avant 20h30 et départ dimanche 16h)

Arrivée le vendredi, après-midi ou soir:

- Repas prévu au Poujastou à 20h.

Programme samedi :

* MATIN :

- 7H30 : Réveil du corps en douceur
- 9h : 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 (météo).

* APRES-MIDI

- 16h30 à 18h30 - YOGA – pratique.
- 19h30 : Dîner.

Programme dimanche : yoga uniquement le matin, pique-nique, marche, départ au plus tard à 16h.



TARIF ~ 2 chèques

* **132 €** (hébergement en pension complète) à l'ordre du **Poujastou**

* **86 €** à l'ordre de **Pascale Baran**



ANIMÉ PAR PASCALE BARAN :

Les séances de yoga seront organisées autour du MOUVEMENT en soi et vers l'autre. Pour cette rencontre, mon intention sera de faire expérimenter :

- le mouvement à travers un entraînement postural respectueux de l'anatomie.
- quelques mouvements dansés comme outil pour se relier à soi et à l'autre.
- la vibration de la voix.
- la méditation guidée.
- la relaxation guidée.

Des notions d'anatomie, de physiologie, de philosophie seront abordées.

Votre intention sera mise en forme grâce à un mandala et une boule d'argile. Elle 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 permet de se relier à l'essence de la vie en soi à chaque moment...de renouer avec notre présence intérieur nous relie au monde.

Je vous réserve des surprises.

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



06 28 28 03 47

www.hatha-yoga-pascale-baran.fr

pascale.baran26@sfr.fr