

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

REPAS

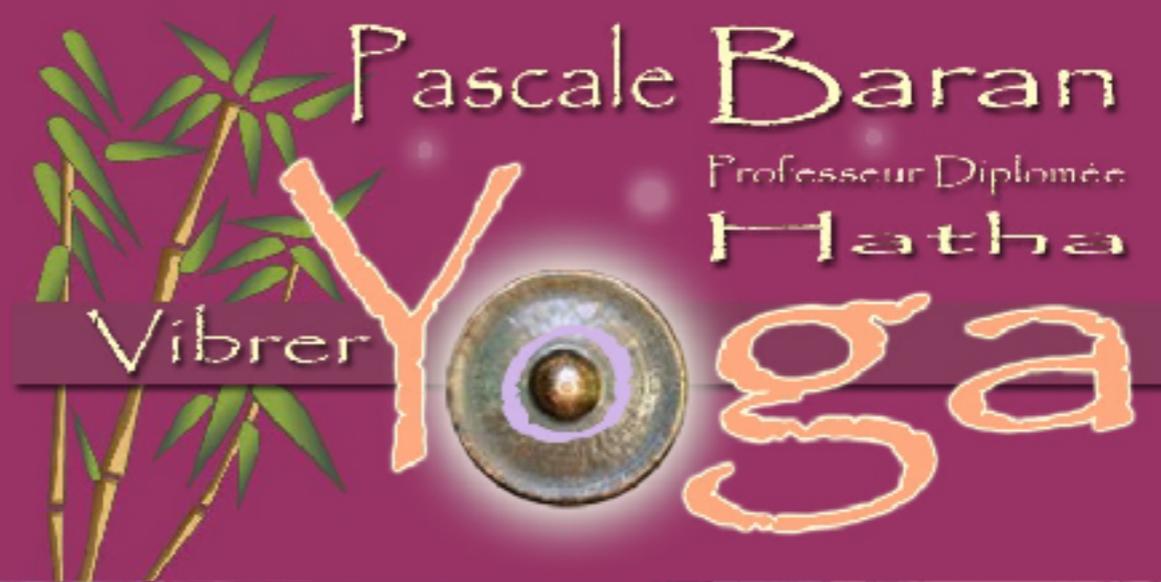
🍏 Pension complète. Repas en grande majorité biologiques.

HEBERGEMENT

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

MATERIELS INDISPENSABLES

- * un tapis de sol,
- * une couverture pour la relaxation,
- * des chaussures de marche ne risquant pas la boue,
- * Couverts de pique-nique avec petite boîte hermétique,
- * Sac à dos pour pique-nique.



YOGA ET MARCHÉ

Au coeur de la montagne pyrénéenne

Du 22 février au 23 février 2025 (2 jours plein)
(arrivée le vendredi 21/02 avant 19h30 et départ
dimanche 23/02 vers 16h)

Arrivée la veille, après-midi ou soir:

- Repas prévu au Poujastou à 19h30.

Programme d'une journée :

* **MATIN :**

- 7H30 : Réveil en musique, respiration, 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**

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

Départ le dernier jour vers 16h



TARIF : 2 chèques

* **146 €** - Pension complète - à l'ordre du **Poujastou**

* **100 €** - Enseignement, organisation - à l'ordre de **Pascale Baran**



ANIMÉ PAR PASCALE BARAN :

Les séances de yoga seront organisées autour de la conciliation, l'union des énergies. Nous expérimentons l'alliance entre le corps, le mental, les émotions, l'esprit, les éléments à travers :

- une pratique quotidienne intégrant une grande diversité de postures, en se plaçant parfois en marge de la tradition par des mouvements inspirés des experts en anatomie, en danse.....
- les trajets énergétiques - pratiques qui stimulent, équilibrent l'énergie.
- des techniques respiratoires, le souffle.....
- des relaxations guidées, des méditations.

Des piliers du maintien d'une bonne vitalité seront expérimentés.

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

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 douce en yoga permet de savourer cette vie et d'expérimenter un équilibre. L'apaisement est au coeur de notre pratique.

Les marcheurs prennent leur temps, absorbés par leurs pas, par la beauté des paysages. Souvent, ils s'émerveillent de retrouver ce lien à la terre, à l'eau, à l'espace, aux lumières, à soi.....

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



06 28 28 03 47

www.hatha-yoga-pascale-baran.fr

vibreryoga31@sfr.fr