



3 Chaises posées là, comme une invitation à la contemplation
Moment partagé dans un souffle commun
Au coeur des montagnes Ariégeoises
Célébrons le plaisir d'Être ensemble.

Retraite

YOGA EN PLEINE NATURE

Du vendredi 21 Mars au Dimanche 23 Mars 2025

En Ariège, proche de Foix

14 PLACES





Un foyer simple & chaleureux

Plongé en pleine nature

Lieu ressource

Perchés dans les Pyrénées Ariégeoises à 900m d'altitude, le gîte est tenu par Nora & Nico. Créé depuis le coeur comme un lieu ressource, on y trouve la sensation d'un lieu refuge autour duquel il fait bon se réunir autour d'une table, entre cheminée et vue panoramique.

Le temps s'étire, laissant la pleine liberté de savourer l'instant. Oubliant le faire & le vouloir pour Être tout simplement.

La nature pour horizon

Les montagnes à perte de vue, les étoiles comme lien à l'univers, c'est ici que randonnées, massage, bain nordique et spa nous attendent pour s'abandonner au temps.

Notre programme

Le week-end se présente comme une invitation à trouver son rythme. Le souffle s'installe, le corps se dépose dans l'instant, laissant à chacun(e) la liberté d'être pleinement soi.

Le planning est à titre indicatif, comme un point d'ancrage autour duquel nous pourrions voyager et ajuster en fonction de nos énergies & envies.

Les pratiques de yoga seront inspirés du Hatha, Vinyasa, Breathwork & Yin yoga. Dans la chorégraphie des postures & du souffle, l'âme y trouve un moyen d'expression pour aller vers une présence consciente & authentique.

De nombreuses randonnées s'offrent à nous, un espace de massage est possible si la réservation est faite en amont. Le spa et bain nordique est à notre disposition.





VENDREDI

-

Fin de matinée :

Départ de Bayonne en
covoiturage (karaoké &
refonte du monde)

Possibilité d'arriver à Foix
(TGV) avec une navette
jusqu'au gîte.

16h : Installation

17h : Pratique d'ouverture

19h30 : Dîner végétarien

Soirée libre



SAMEDI

-

Jusqu'à 9h30 : Marche
consciente, petit déjeuner/
collation

10h : Pratique matinale

12h30 : Brunch vitaminé

Temps libre

15h : Randonnée & collation

18h : Ying Yang

19h30 : Dîner végétarien

Soirée jeux/ libre



DIMANCHE

-

Jusqu'à 9h30 : Marche
consciente, petit déjeuner/
collation

10h : Pratique matinale

12h30 : Brunch vitaminé

Temps libre

14h : Atelier surprise

16h : Départ

Retour possible vers Bayonne
pour prolonger des vacances

Possibilité de dormir sur
place et de reprendre le train
le lendemain



Alimentation végétarienne



Les repas sont préparés par Nora qui jouent avec les saveurs pour régaler nos papilles de manière saine et gourmande.

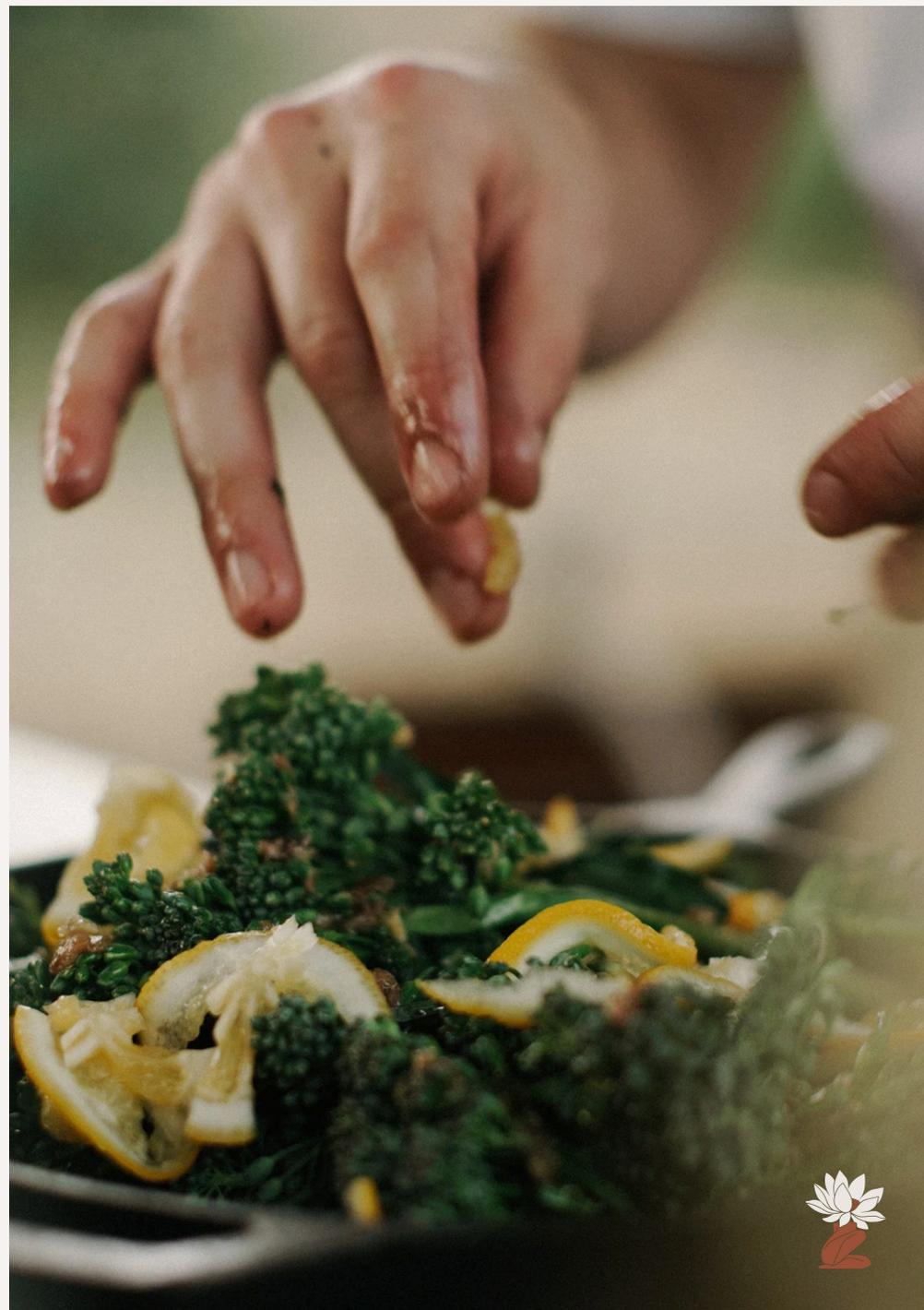
Les fruits et légumes sont bio et de saison, sélectionnés avec soin pour conserver toute leur énergie.

Possibilité d'ajuster s'il y a des allergies ou régimes spécifiques.

Les chambres

Bordée par les montagnes voisines, chaque chambre offre une vue sur la vallée. La maison est composée de :

- 2 chambres avec sdb+toilettes
- 1 chambre avec sdb, toilettes séparées
- 2 chambres avec coin lavabo, toilettes et SDB partagés,
- 1 dortoir de 6 couchages avec sdb + 2 toilettes





TARIF EN CHAMBRE DOUBLE
(Possibilité de séparer le lit double)
Salle de bain + Toilette privés

Early Bird (Jusqu'au 15 Juillet) : 320€
Normal : 370€
Tarif par personne



TARIF EN CHAMBRE DOUBLE
(Possibilité de séparer le lit double)
Salle de bain semi privée, toilettes séparés

Early Bird (Jusqu'au 15 Juillet) : 310€
Normal : 350€
Tarif par personne



TARIF EN DORTOIR
Salle de bain commune, 2 toilettes

Early Bird (Jusqu'au 15 Juillet) : 290€
Normal : 330€
Tarif par personne

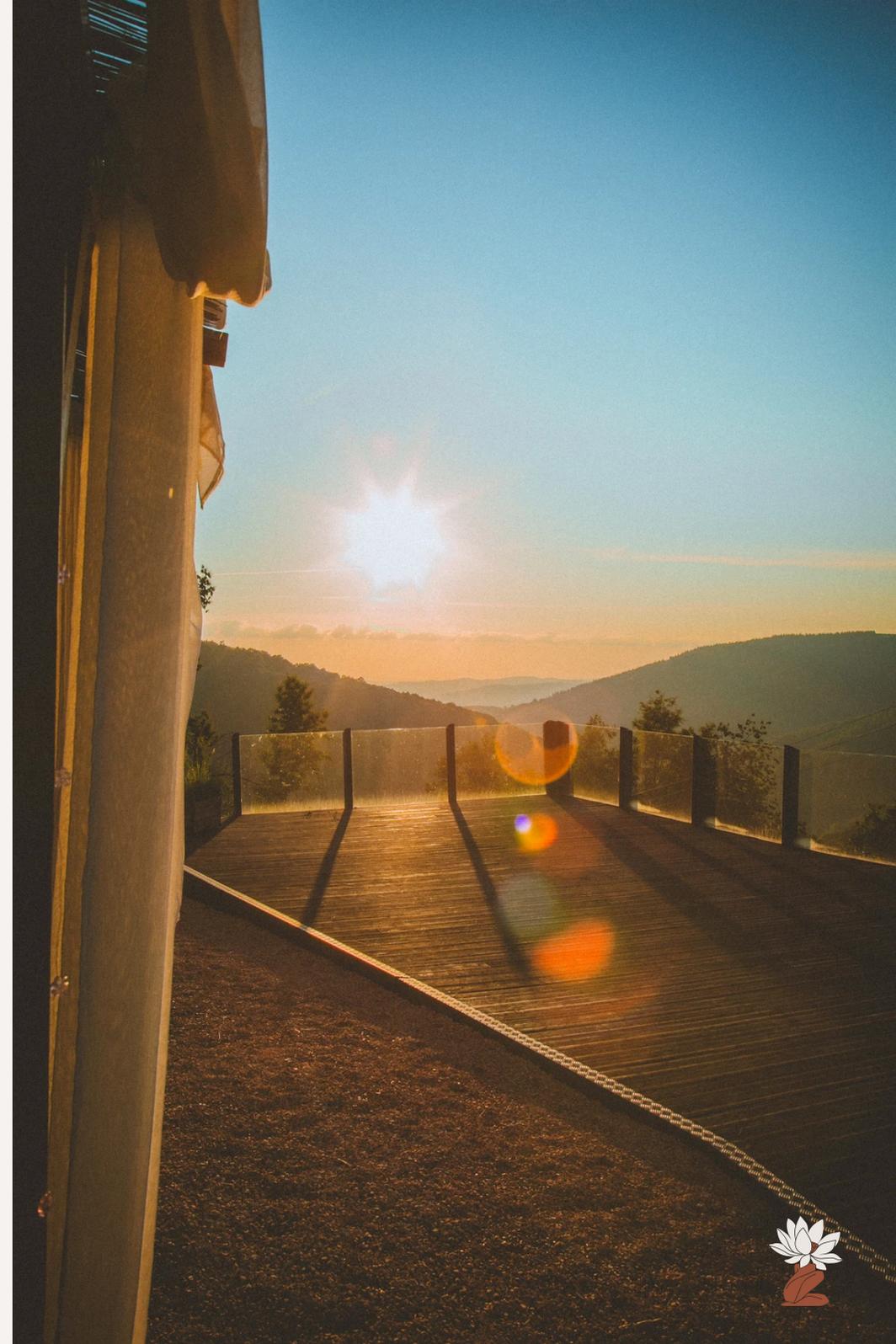
Tarifs et inscriptions

- L'inscription est validée lors de la réception de l'acompte. Ce dernier est d'un montant de 150 euros. En cas d'annulation moins de 3 mois avant, un avoir est possible pour de futurs ateliers, cours privés ou sur la plateforme. Cet acompte est à remettre
 - En main propre
 - A envoyer : Adresse à me demander.
- L'acompte est déduit de la totalité du séjour. Le solde est à régler avant ou le premier jour de la retraite. Exemple : Tarif à 370€-150€ d'acompte = solde de 220€ à l'arrivée.
- Le tarif inclus les cours de yoga, les repas ainsi que l'hébergement. Les transports sont à votre charge. Une navette reliant Foix au gîte coûte 30€ avec la possibilité de partager ce coût à plusieurs.

Covoiturage

Pour les personnes proches de Bayonne, nous organisons un départ avec des options de covoitages le vendredi en fin de matinée ou sur le temps du midi.

Voyons ces 3h de route comme une douce transition, laissant derrière nous la semaine pour ouvrir cette parenthèse de liberté.





Les vacances continuent

Pour les élèves venant de loin, nous pouvons également organiser des retours vers Bayonne ou autre pour que vous puissiez profiter des plaisirs du Sud-Ouest dans le prolongement de vos vacances.

Les trains depuis Paris : Paris > Toulouse > Foix

Les départ le vendredi se font à 9h, arrivée à Foix pour 16h

Le retour peut s'effectuer à 16h ou 18h le dimanche ou bien le lundi avec une nuit en plus au gîte.

Contact

Je reste disponible pour toute question ou prise d'information :

yogamayucha@gmail.com

06.50.99.83.32

Merci pour votre confiance,

Au plaisir de vous retrouver sur le tapis :) ! Et d'avoir de vos nouvelles.



“DE MÊME QUE CEUX QUI IGNORENT QU’UN TRÉSOR EST ENFOUI
DANS UN CHAMP, PASSENT ET REPASSENT DESSUS TOUS LES JOURS
SANS JAMAIS LE TROUVER, AINSI CES MORTELS VIVENT-ILS
JOUR APRÈS JOUR SANS JAMAIS TROUVER
LE SOI DANS LE COEUR”

Chandogya Upanishad 8.3.2

