

Tarifs et inscriptions

Forfait comprenant les cours de yoga et les randonnées : 200 €

Hébergement en gestion libre :

- Soit en gîte : 20 € par jour/par personne
- Soit au Camping du village

Déplacements en covoiturage.

Nombre de participants 10 personnes.

- Bulletin d'inscription à renvoyer avant le 30 mai pour réserver le gîte. Avec un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre «Ateliers du Bien-Être » 1, Cloutette 65300 Clarens.



Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

mail :

Pour tous renseignements complémentaires :

Anne Bachy 05 62 39 92 60

Hervé Duplan 05 62 39 16 24

Accès au village de Gouaux

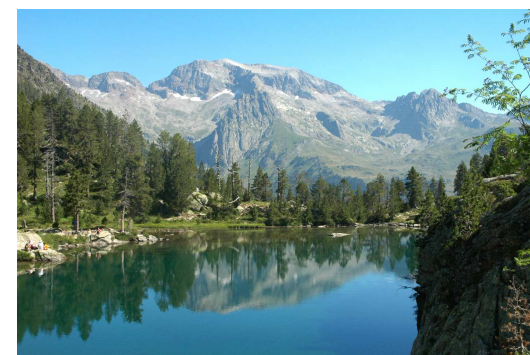
Sortie Autoroute Lannemezan, direction St Lary / Arreau. Prendre à gauche à la sortie d'Arreau, puis à droite direction Gouaux. Gîte : avant dernière maison à gauche à la sortie du village



Stage en Vallée d'Aure
Hautes - Pyrénées

Yoga
et
Rando—Découverte

Du dimanche 6 juillet 14h
Au jeudi 10 juillet 13h



Ne pas jeter sur la voie publique

Association
« Les Ateliers du Bien-Être »
www.ateliers-bien-etre.fr

Le Yoga

C'est une pratique qui permet par un travail sur le corps et l'esprit :

- D'agir en profondeur sur notre énergie
- D'accéder à plus de conscience et de présence dans notre vie quotidienne.

Deux séances en salle seront proposées par jour, le matin et le soir. Nous aborderons la pratique de la méditation lors des randonnées.

Porter un tapis et un petit coussin.

Anne Bachy : Professeur de yoga, diplômée par la Fédération du yoga traditionnel.

La Rando - Découverte

Marcher, découvrir les beautés de la nature, exercer tous ses sens et développer « l'état de présence ».

Nous alternerons des petites randonnées faciles (2 à 3 heures) et des grandes randonnées (4 à 5 heures) dans les sites de la vallée d'Aure.

- Villages d'Azet
- Réserve d'Aulon
- Néouvielle / Parc National
- Vallée de Pineta / Espagne

Porter le matériel de randonnée + maillot de bain.

Hervé Duplan : Accompagnateur en montagne, diplômé d'état.

Le développé de ce programme est susceptible de modifications dues aux aléas climatiques et au niveau des personnes

L' hébergement

En gestion libre.

- Dans un gîte (village de Gouaux)
2 chambres avec lits 2 places,
1 chambre avec 4 lits simples,
1 canapé convertible.
- Au camping du village

Prévoir les repas sur place et pique-nique (possibilité de faire les courses à proximité du village).

Réservation avant le 30 Mai