



Rando-Yoga en Sierra de Guara, Espagne

Du 10 au 16 sept 2022

Partant(e)s pour 6 jours de yoga et de randonnée pédestre au cœur de l'Aragon sauvage ?



Yvan, accompagnateur moyenne montagne, et Caroline, professeur de Yoga vous proposent un séjour basé sur deux activités idéales pour le bien-être du corps et de l'esprit : La randonnée pédestre et le yoga. La Sierra de Guara, située aux pieds des Pyrénées, est sillonnée de fameux canyons. De nombreux villages abandonnés et cachés dans le relief dévoilent le souvenir de vies en autonomie et en harmonie avec la nature.

Chaque jour, au départ du gîte et après une séance de yoga dynamisante, une randonnée vous sera proposée sur des itinéraires variés à la découverte des paysages et de l'histoire locale avec pique-nique de midi en pleine nature. Des pauses baignades dans les rios seront bien sûr au programme pour délasser les pieds et peut être un grand bain rafraichissant pour les plus courageux.

Retour dans l'après-midi et après un temps de repos, une séance de Yoga Yin ou restauratif aura lieu avant le diner.

Durée du séjour : **du samedi 10 sept au vendredi 16 sept** au départ de Pau

Programme (indicatif)

Samedi 10 sept : RDV 12h en gare de Pau

Transfert au gîte en minibus, pique-nique sur la route

Installation au gîte

Une séance de yoga

Repas du soir

Dimanche 11 sept – Jeudi 15 sept :

7h Réveil

7h15 – 8h30 Yoga (pranayama, kriya, asana)

8h30 – 10h Petit déjeuner et préparatifs

10h – 15h Rando avec pause pique-nique (horaire indicatif)

15h -18h Temps libre

18h – 19h15 Yoga (Yoga Yin ou restauratif, méditation, mantras)

19h15 Diner

Vendredi 16 sept :

7 h réveil

7h – 7h30 Pranayama et Kriyas

7h30- 8h30 petit déjeuner et préparatifs valises

8h30 – 13h30 : Rando + yoga dans la nature + pique-nique

14h Départ vers Pau

17h Dépose en gare de Pau

Le tarif comprend

Hébergement : 6 nuitées en pension complète au gîte de Nocito en chambre partagée.

2 séances de Yoga et 1 randonnée accompagnée x 5 jours encadrés par moniteurs diplômés.

Transfert AR en camion depuis la gare de Pau. Pique-nique du jour 1.

Tarif : 750 € par personne. Départ à 6 personnes minimum (max 10).

Le tarif ne comprend pas : le trajet depuis votre lieu de résidence jusqu'à Pau. Les boissons non comprises au menu du gîte. Les chambres individuelles ou doubles.