

Week-end Nature & Yoga

Au Mercure Saint-Lary**** & Nuxe Spa

30/31 août et 01 septembre 2024

PRENEZ SOIN DE VOUS AU COEUR DES PYRÉNÉES



Trois jours & deux nuits, pour se **connecter à la nature** et prendre soin de son bien-être. Un séjour dédié à la détente, avec le confort d'un établissement **4 étoiles** et l'expérience de la **professeure de yoga** Marion Bartlett, et de **l'accompagnateur en montagne** Daniel Guilly.

**niveau requis : débutant*

464€

Par personne

base chambre double.
Supplément de 125€ en
chambre individuelle/séjour.



Le programme*

1er jour

- 16h00 **Accueil & temps libre,**
à la découverte du Village de Saint-Lary Soulan
- 19h00 **Yin Yoga - 1h00**
*Clôture de l'été, connexion à l'énergie yin,
au lâcher prise, accueillir les émotions liées au
changement de saison*
- 20h00 **Apéritif convivial suivi du dîner**

2ème jour

- 08h30 **Hatha Yoga - 1h00**
*Réveil corporel, préparation du corps
pour la randonnée du jour*
- 09h30 **Petit-déjeuner**
- 10h00 **Randonnée avec panier repas**
*Sensibilisation à la faune & flore,
pratique de yoga en pleine nature*
- 15h00 **Retour à l'hôtel et temps libre**
- 18h30 **Hatha Yoga doux - 45 minutes**
Étirements, temps pour accueillir la journée
- 20h30 **Dîner**

3ème jour

- 08h45 **Hatha Yoga en plein air à Agos - 1h15**
Accueillir l'énergie de l'automne
- 10h30 **Brunch**
- 12h30 **Atelier cocktail détox - 1h30**

TARIFS & INFOS

***Programme modifiable selon les conditions météo**

464€ Par personne, base chambre double.
Supplément de 125€ en chambre individuelle/séjour
Tarifs dédiés aux accompagnants
Possibilité hébergement en chambre triple

Réservations au **05 62 99 50 00** ou **h2904@accor.com**