

22 AVRIL -24 AVRIL 2022

Week-end bien-être

Yoga & balade en Occitanie



Arnauld D'heeger

www.chemins-occitans.fr

Ashley Bourlon

www.ashley.bourlon.com

LE SÉJOUR EN QUELQUES MOTS

ESPRIT

BALADES ET YOGA

- 2 BALADES GUIDÉES FACILES
- 2 SÉANCES DE YOGA
- LOT : ENVIRONS DE SAINT-CIRQ-LAPOPIE

PRIX

180 €

- Pension complète -
- 1 PROFESSEURE DE YOGA
- 1 ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

NIVEAU

POUR TOUT PUBLIC

- 2 À 3 HEURES DE MARCHE TRANQUILLE
- PAS DE DIFFICULTÉ TECHNIQUE
- INFÉRIEUR À 10KM ET 300M DE DÉNIVELÉ

J1 : Accueil

Le soir nous nous retrouvons sur notre lieu d'hébergement pour un dîner convivial (accueil possible à partir de 18h00)



J2 & J3 : balade et yoga

En demi-groupe vous alternerez une séance de yoga et une balade facile à la 1/2 journée avec un pique-nique le midi. Au moins une balade vous permettra de découvrir les berges du Lot et Saint-Cirq-Lapopie. **Vous avez la possibilité de choisir les activités proposées selon votre souhait :**

Yoga/Yoga,

Rando/rando,

Yoga/Rando et vs.

J2 : Soirée contes & légendes du ciel (en fonction de la météo)



Chemins Occitans

Arnauld d'Heeger
chemins.occitanse@gmail.com
www.chemins-occitans.fr

Ashley Bourlon

ashburlone@gmail.com
www.ashley.bourlon.com

Votre accompagnateur en montagne

Arnauld D'Heeger exerce à l'année son activité d'Accompagnateur en Montagne en Occitanie. Au-delà de la marche pure, Arnauld propose des randonnées à thème (histoire, astronomie, botanique, catharisme...), des randonnées couplées avec des visites de sites remarquables. Ayant épousé une insulaire, ses liens avec la Corse sont particuliers, il fréquente ce beau pays depuis plus de 30 ans. C'est toujours pour lui un grand plaisir de partager sa passion pour cette île. Il se consacre à 100% au beau métier d'accompagnateur en montagne.



Chemins Occitans

Arnauld d'Heeger
chemins.occitanse@gmail.com
www.chemins-occitans.fr

Ashley Bourlon

ashburlon@gmail.com
www.ashley.bourlon.com

Votre professeure de Yoga

Ashley Bourlon est née au Mexique en 1985 où a vécu son enfance dans une famille trilingue, entourée de diverses influences culturelles. Après des études dans l'art, elle a focalisé son projet professionnel sur l'étude et l'approfondissement des pratiques corporelles à travers l'Ashtanga Yoga, le Massage Thaïlandais, l'Acroyoga. Elle est diplômée avec une formation de 200h en Ashtanga Yoga par Antoine Suplisson auprès de qui elle poursuit l'approfondissement à l'Ashtanga Yoga Shala Toulouse.

Pendant ce weekend, nous pratiquerons des séances de 1h30 de yoga doux en mouvement. Un vinyasa yoga adapté qui vise à augmenter notre mobilité et amplitude de mouvements par la mobilisation des articulations ainsi que par l'assouplissement et le renforcement musculaire. Nous approfondirons le travail sur la respiration par des techniques de pranayama et ferons une session de Yin Yoga afin de libérer les tensions profondes qui se logent sur les tendons et les fascias.



Chemins Occitans

Arnauld d'Heeger
chemins.occitanse@gmail.com
www.chemins-occitans.fr

Ashley Bourlon

ashburlon@gmail.com
www.ashley.bourlon.com

L'hébergement est prévu en pension complète dans un mas en chambres d'hôte et gîtes. Une salle commune est prévue pour les repas en toute convivialité (en fonction des conditions sanitaires du moment...). Nous serons au milieu de la campagne, à environ deux heures de Toulouse et une demi-heure du village de Saint-Cirq-Lapopie autour duquel nous ne manquerons pas de prévoir une balade.

Capacité d'hébergement (chambres d'hôte, gîte ou studio) :

- Chambre 1 (2 personnes), Chambre 2 (2 personnes), Chambre 3 (2 personnes), Chambre 4 (4 personnes), Chambre 5 (4 personnes).
- Gîte 1 (6 personnes), chalet (4 personnes), studio (3 personnes)



Chemins Occitans

Arnauld d'Heeger
chemins.occitanse@gmail.com
www.chemins-occitans.fr

Ashley Bourlon

ashburlone@gmail.com
www.ashley.bourlon.com

Prix du Séjour : 180€

Départ assuré à partir de 8 inscrits.

Nombre maximum de participants : 25

Le prix comprend :

- L'accueil du groupe se fera le J1 au soir. La fin de prestation est prévue le J3 en fin d'après-midi.
- l'encadrement d'un professeur de Yoga J2 et J3 pour des cours dans une salle chauffée.
- l'encadrement d'un accompagnateur en montagne J2 et J3 pour les balades.
- l'hébergement du soir du jour 1 au matin du J3 (libération des chambres à 10h00).

L'hébergement comprend une chambre à partager entre deux personnes. Possibilité chambre seul avec un supplément 50€ (pour le week-end entier).

- l'ensemble des repas (petits-déjeuners, pique-niques du midi et dîners complets), du jour 1 au soir jusqu'au midi du J3.
- Les draps, les serviettes, le ménage.
- les frais d'inscription.

Le prix ne comprend pas :

Le transport, les dépenses personnelles, les boissons consommées en sus, les pourboires et toute prestation non mentionnée ci-dessus.

Conditions de vente :

- **Pour valider votre inscription il est nécessaire de verser des arrhes de 60€**, non-remboursables sauf en cas de force majeure (maladie grave, cas contact ou positif Covid) soit contrainte sanitaires (confinement).
- Solde du séjour 1 semaine avant le départ.

Chemins Occitans

Arnauld d'Heeger
chemins.occitanse@gmail.com
www.chemins-occitans.fr

Ashley Bourlon

ashburlone@gmail.com
www.ashley.bourlon.com

Equipements

Pendant le séjour, chaque participant porte dans son sac à dos les affaires dont il a besoin pour la journée. Chacun porte également le pique-nique de la journée qui lui est fourni le matin.

Les affaires de la journée comprennent, par personne :

- 1 sac à dos 20 à 30 litres et de bonnes chaussures de marche,
- 1 gourde ou un camelback de 2 litres pour l'eau,
- 1 petite pharmacie comprenant vos médicaments habituels, de l'antiseptique, des sparadraps et des pansements,
- Des vêtements pour la marche : 1 pull à manches longues, 1 coupe-vent imperméable, 1 pantalon ou 1 short,
- Des lunettes de soleil, une casquette et de la crème solaire.

Toujours avoir avec vous :

- Passeport ou carte d'identité en cours de validité.

Votre carte vitale ou votre carte d'assurance maladie internationale si vous êtes étranger.

- Votre N° de contrat d'assurance rapatriement et N° de téléphone d'urgence 24h/24h
- Vos prescriptions médicales personnelles
- Un minimum d'argent liquide

Pour le Yoga :

- Tapis de yoga personnel
- Brique et sangle de yoga (possibilité d'en prêter sur demande)
- Pled ou couverture

Nota

Le programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Chemins Occitans

Arnauld d'Heeger
chemins.occitanse@gmail.com
www.chemins-occitans.fr

Ashley Bourlon

ashburlone@gmail.com
www.ashley.bourlon.com