

Yoga, Respiration, Marche



Méditation

5 jours

du 1-6 septembre 2025

à La Lisière, Arras en Lavedan
& dans les magnifiques
montagnes des Hautes Pyrénées
Avec Mandy Latchford & Dom
Ananda



Et/Ou

Trek & Méditation 6 jours

du 7-13 septembre 2025

Depuis le Pont d'Espagne via l'Espagne, Torla, le mythique Canyon d'Ordesa, retour en France par la légendaire Brèche de Roland, Gavarnie et sa remarquable cirque.
Avec Mandy Latchford & Dom Ananda



Nous vous proposons :

-un Stage de 5 jours de pratiques de Yoga, Pranayama, Méditation et marche
&/ou

-un Trek avec Méditation de 6 jours.

Le Stage 5 jours & 5 nuits du 1-6 septembre

Hébergé dans un lieu de beauté incomparable, nous profiterons à tous moments avec nos yeux :)

Plusieurs de nos pratiques seront à l'extérieur et on sera au plus proche de la nature.

Nos randonnées nous permettent de découvrir les lacs, crêtes, sommets et vallées sublime d'ici.

Points forts:

- Hébergement insolite
- Cuisine végétarien, bio, locale, de grand qualité
- Pratiques divers guidés avec bienveillance
- Moments de partages
- Immersion dans la nature
- Lieu de sérénité parfaitement adapté



Le Trek 6 jours & 5 nuits du 7-13 sep:

Un trek qui comprend des lieux célèbres et exceptionnels. Nous sommes au cœur du Parc National des Pyrénées!

Il serait très difficile de trouver plus de beauté concentré en 6 jours de marche !

Nous profitons des nombreux bienfaits physiques et psychologiques de la marche en montagne avec la Méditation et des moments de partages.



Ce trek est, effectivement, exceptionnel et aussi, non sans difficulté.

Le terrain est souvent en haute montagne avec tous ce que cela implique. Il faut avoir 'le pied montagnard' !!

Les dénivelles sont autour de 1000m/jour avec jusqu'à 8h de marche.

Points forts:

- Le Pont d'Espagne
- Passage en Espagne par le Col d'Aratille
- Torla, village typique Aragonaise et le Canyon d'Ordesa, Site Mondial d'UNESCO
- le passage par la légendaire Brèche de Roland pour regagner la France
- Gavarnie, Parc National et site mondial d' UNESCO,



Les Prix: Stage de 5 jours : 595€



Ce prix comprend :

- toutes les pratiques
- votre hébergement en cabane partagée
- 3 repas mémorables/jour

Le prix ne comprend pas :

- le transport vers les randonnées. On fera du co-voiturage avec un petit participation pour les personnes qui conduisent.

Le paiement :

Acompte de 200€ au moment de votre réservation et le restant , 395€, le 1 septembre

Il y a 12 places.



Les Prix: Trek de 6 jours : 740€

Ce prix comprend :

- 6 jours de trek guidés par Mandy
- Enseignements et méditations 'en route' par Dom
- Votre hébergement en refuge (Marcadau, Bujaruelo, Torla, Goriz, Gavarnie)
- 3 repas/jour fournis par les refuges
- Transport depuis/vers Argeles Gazost pour le début + fin du trek

Le prix ne comprend pas :

- le pique-nique du jour 1

Pour votre paiement svp :

Acompte de 240€ au moment de votre réservation
et le restant, 500€, le 1 septembre

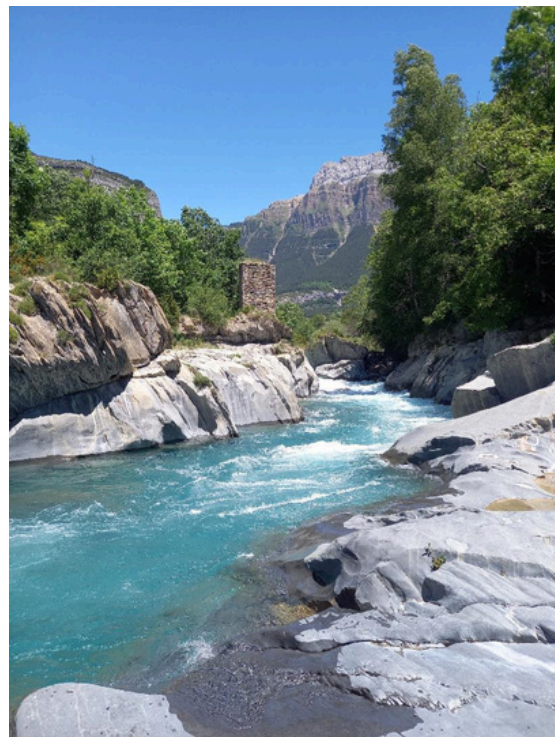
Il y a 10 places.

Logistiques:

Arrivée à Argeles Gazost le 7 sep à 9h
Départ le 13 sep entre 17 et 19h

Vous avez besoin d'un sac à dos (30-40l) avec:

- Eau
- Affaires de pluie/chaud
- Chaussures de rando
- Petite pharmacie
- Bâtons de marche
- Vêtements de rechange
- Frontale



Contactez nous:

Mandy : 0676164831

Dom : 0767540550

Dom

Professeur de yoga, diplômé de l'école de yoga Sivananda, Dom Ananda trouve son inspiration dans la lignée du Iyengar yoga. Il y a une vingtaine d'années, la découverte du Village des Pruniers et des enseignements du maître zen Thich Nhat Hanh ont transformé sa vie. Guidé dans son cheminement par les enseignements de la pleine conscience et de la méditation, il a également pratiqué dans la tradition du bouddhisme tibétain et birman, ainsi que dans la tradition du Zen Soto japonais.

En dehors des centres de yoga et de méditation, son parcours l'a amené à intervenir en centre pénitencier, en entreprise pour les personnes en situation de burn out et auprès de personnes atteintes d'un cancer. Il enseigne le yoga et la méditation en France, mais aussi à l'étranger, en Inde et au Népal.

Dom partage son année maintenant entre le Village des Pruniers, Inde et la Birmanie où il aide des personnes les plus démunies avec le mission Solidarité.



Mandy

Accompagnateur en montagne et Professeur de Yoga, diplômé en Ashtanga et Vinyasa, je cherche aussi parfois le côté plus doux dans les pratiques ! Le Yoga me plaît énormément à tous niveaux mais ce qui me touche le plus, c'est le 'globalité' de cette discipline, qui permet d'aider une telle diversité de personnes et le fait qu'on peut toujours adapter la pratique à la personne pour qu'elle bénéficie pleinement. J'aime vraiment transmettre et l'enseignement de Yoga me donne l'opportunité de partager ce que j'ai pu apprendre, par des formations mais aussi par mes expériences et explorations sur mon tapis et en dehors.

La marche en montagne est un cadeau ! Il nous permet d'être dans une beauté incomparable, dans ce mouvement qui est si naturel et si bienfaisant. La marche est facilement un acte de méditation, seul, le temps et l'espace pour contempler, prendre du recul; ensemble en groupe, un endroit rêvé pour partager.

Aller ailleurs, découvrir, explorer, être parfois en dehors de nos zones de confort est intéressant et enrichissant. Je pense que c'est souvent ici qu'on se comprend le mieux.