

# Stage de Yoga & Randonnée

## 23-27 juillet 2025



*Nature, beauté, partage,  
respiration, mouvement, détente...*



Avec Mandy Latchford,  
Professeur de Yoga (700h )  
Accompagnatrice en  
Montagne diplômée





# Bienvenue à Argeles Gazost, idéalement situé au pied du Parc National des Pyrénées !



Ce stage promet d'être une belle parenthèse de découvertes, de nouveautés, de la nature dans toute sa splendeur estivale !

Nous combinons des pratiques de Yoga dynamiques et douces, des randonnées, des bains thermaux, de la méditation et des moments de partages.







Bienvenue à [Papillon Attitude](#) ou la magnifique salle nous met de suite dans l'ambiance !

Cosy, boisée, zen pour des pratiques de Yoga variées !

Nous pouvons aussi pratiquer dehors dans le cadre idéal du parc thermal d'Argeles Gazost.





# Le Stage - Notre Programme

8h30-10h30

Yoga dynamique  
en salle ou  
dehors

10h30- 17h

Randonnée avec  
pique-nique

17h-18h

Yoga détente &  
étirements



Nous allons profiter pleinement des magnifiques montagnes de nos Hautes Pyrénées en marchant vers les lacs, crêtes et sommets.

La respiration, la marche consciente, des moments de silence et la méditation feront partie de nos randonnées pour continuer dans le thème de Yoga.

Le programme sera adapté en fonction de la météo. Par moins beau temps nos marches peuvent être en plus basse altitude.



# Prix et Logistiques:

**Le stage de 5 jours comprends:**

-10 cours de Yoga (dynamique et doux)

-5 randonnées guidées

-1 bain thermal

Les aller-retours

vers nos

randonnées se font

en co-voiturage

avec un

participation pour la personne qui prend sa voiture.

-10 personnes max



1

**Prix : 340€**

140€ d'arrhes au moment de la réservation,

200€ restant le 23/07/2025

