



Immersion en  
**WEEK-END**  
**YOGA ET MEDITATION**

Hatha Yoga Energie  
Yin Nidra Mantra  
Méditations yogiques

OCTOBRE  
**25-27**



**Chez Les Fous du village**  
**St-Esteben (64)**



[yogalaia.com](http://yogalaia.com) - [lea@yogalaia.com](mailto:lea@yogalaia.com) - 06.62.80.22.79



# UNE PAUSE BIEN-ÊTRE ET RESSOURCEMENT

## L'expérience du calme et de l'espace en soi

Le programme s'articule autour de **cours doux de Hatha yoga et de Yin Yoga** convenant à tous les niveaux, avec asana, pranayama, mudra, mantra, ...

**Différentes techniques méditatives** seront partagées pour préparer et accueillir un état de conscience propice à la méditation : pleine conscience, yoga du sommeil (yoga nidra), chant méditatif, marche méditative, techniques yogiques de purification du mental (trataka), exploration yogique des centres d'énergie, etc.

**Des échanges sur les pratiques** permettront d'aborder les bienfaits de la méditation sur le système nerveux et la santé en général, au regard des recherches en neuroscience.

A l'issue du stage, **vous repartirez avec un protocole de méditation personnel** que vous pourrez facilement mettre en place au quotidien.

### PROGRAMME

#### Vendredi

19:00-20:30 : Yoga et méditation  
*dîner*

#### Samedi

08:30-09:30 Méditation guidée  
*petit déjeuner*

11:00-12:30 Hatha yoga et méditation  
12:30-13:00 : Echanges théoriques sur la  
pratique de méditation

*déjeuner*

16:30-18:30 Yin Yoga et yoga nidra  
19:00-20:00 Méditation trataka et chant  
méditatif  
*dîner*

#### Dimanche

08:30-09:30 Méditation guidée  
*petit déjeuner*

11:00-12:30 Hatha yoga et méditation  
12:30-13:00 : Echanges théoriques sur  
la pratique de méditation

*déjeuner*

15:30-17:00 Yin Yoga et méditation  
*départ*



Vous serez accueilli.e.s chez Les Fous du village, à St-Esteben, **au cœur du Pays Basque**, dans la maison forte Sorhaburu. **Un lieu atypique** créé en famille et entre amis, dédié à l'accueil de stages et retraites spécialisés en yoga, chamanisme, danse, etc.

Ce château basque, restauré avec le plus grand soin, dégage une **atmosphère chaleureuse, propice au repos, au ressourcement aux rencontres et à la créativité**. Les espaces extérieurs, verdoyants, viennent enrichir cette ambiance unique avec un dôme de pratique, une piscine, un sauna finlandais, etc.



L'accueil se fait en chambre partagée de 2 à 4 personnes, chaque **chambre est unique, décorée avec attention et cœur**.

Les chambres proposent une expérience relaxante avec des matériaux de qualité qui assurent une ambiance apaisante.

Les aliments sont issus du potager, et sont complétés de produits locaux et bio. Vous goûterez à une **cuisine végétarienne, inventive et colorée magnifiquement réalisée par deux chefs finlandaises**.

Le programme convient **aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants avancés**, plusieurs options de postures étant proposées.

Il est toutefois recommandé d'avoir déjà un **minimum de pratique de méditation, ou un appel très fort à s'engager sur cette voie**.



# INFOS PRATIQUES

Pour votre demande de réservation,  
merci de remplir ce formulaire en ligne

## [LIEN FORMULAIRE DE DEMANDE D'INSCRIPTION](#)

Le tarif est de **380€**. Il comprend la **pension complète** en chambre partagée du vendredi soir au dimanche après le déjeuner, ainsi que toutes les activités proposées dans le cadre du programme.

Il est possible d'être accueilli.e **en chambre simple**, sous réserve des places disponibles, avec un supplément de 20€ par nuit.

Nous pouvons organiser le transfert depuis la gare de Bayonne ou l'aéroport de Biarritz.

