

(Parenthèse de Printemps)

MARCHE EN MONTAGNE YOGA

HYPNOSE ÉCRITURE CRÉATIVE



GERM - HAUTES-PYRÉNÉES (65)

DU 23 AU 25 MAI 2026

MARCHE EN MONTAGNE

PARTIR À LA DÉCOUVERTE
DE NOS MONTAGNES À UN RYTHME
DOUX ET CONTEMPLATIF.

YOGA

METTRE LE CORPS EN MOUVEMENTS
ET L'ESPRIT AU REPOS.

HYPNOSE

METTRE EN LIEN LES RESSOURCES
EXTÉRIEURES AVEC NOS RESSOURCES
INTÉRIEURES.

ÉCRITURE CRÉATIVE

SE NOURRIR AVEC DES MOTS,
EN SUIVANT L'INSPIRATION
ET LES ÉMOTIONS DU MOMENT.

SE RESSOURCER
PRENDRE LE TEMPS
DÉCOUVRIR

3 JOURS / 2 NUITS
PENSION COMPLÈTE



CRÉATEUR DE RANDONNÉES
ÉCO-TOURISTIQUES ET CULTURELLES
"CHAQUE MOMENT SE DÉCOUVRE"

CÉCILE 06 33 94 15 28 - CHARLOTTE 06 16 49 59 39

INSCRIPTION: AUFILEDSVOYAGES.COM

(Programme du Séjour)

JOUR 1 - SAMEDI 23 MAI

- Accueil au Centre de montagne de Germ (65) entre 10h et 11h.
- Présentation et temps d'ouverture du week-end.
- Pique-nique préparé par les participant·es.
- Marche en montagne.
- Séance de yoga.
- Dîner au Centre de montagne.
- Soirée partages de livres.

JOUR 2 - DIMANCHE 24 MAI

- Yoga au lever.
- Petit-déjeuner.
- Marche en montagne à la journée avec pauses yoga et hypnose.
- Pique-nique fourni par le Centre de montagne.
- Temps libre au retour.
- Atelier d'écriture créative.
- Dîner au Centre de montagne.
- Soirée jeux de lettres.

JOUR 3 - LUNDI 25 MAI

- Matinée yoga et hypnose.
- Déjeuner au Centre de montagne.
- Atelier d'écriture créative.
- Temps de clôture du week-end.
- Fin vers 16h30.

(Notre équipe)



CHARLOTTE : YOGA & ÉCRITURE CRÉATIVE

Inspirée et ressourcée par ma vie dans les Pyrénées, j'anime dans la joie et la bonne humeur des ateliers, cours et stages de hatha yoga et yin yoga depuis 2015 à Luchon, Toulouse, Paris et en montagne. Je me forme en continu au yoga somatique avec Gemma Mallol, au yoga avec les enfants au RYE et au yoga prénatal à l'Institut De Gasquet. Journaliste et auteure depuis 2010, je propose d'allier yoga et écriture créative pour offrir, avec des mots, l'inspiration et les émotions nées du mouvement et des sensations.



CÉCILE : MARCHE EN MONTAGNE & HYPNOSE

En marchant, en grimpant, en courant, légère ou bien chargée, parcourir la montagne dans laquelle j'habite et évolue est une ressource inépuisable de régénération du corps et de l'esprit que j'aspire à partager en tant qu'accompagnatrice en montagne. Infirmière de formation, j'ai choisi d'orienter ma pratique vers une vision globale de la santé par l'hypnose et la naturopathie. J'aime à penser que la santé des êtres reste intrinsèquement liée à la santé de l'ensemble du vivant et de la planète.

CENTRE DE MONTAGNE DE GERM · HAUTES-PYRÉNÉES (65)

En vallée du Louron, le Centre de montagne de Germ est niché à 1 300 mètres d'altitude, à mi-chemin entre le Lac de Génos-Loudenvielle et la station de sports d'hiver de Peyragudes.

Orienté plein sud, face aux plus hauts sommets des Pyrénées, ce gîte est composé d'une demeure de caractère et d'une ancienne bergerie, témoignages de la vie pastorale du village.

Le village de Germ compte une trentaine de maisons et une quarantaine d'habitants permanents. Deux éleveurs sont en activité.

Le gîte comprend des chambres collectives et des unités d'hébergement familiales et indépendantes composées de chambres, studios et appartements individuels.

L'ensemble est agrémenté d'une salle à manger panoramique, de jardins en terrasse pour les ateliers dehors, d'une piscine d'altitude ouverte dès mai, de trois salons avec cheminée, de belles salles pour se reposer, d'une magnifique salle de pratique dans un ancien fenil (80 m²), avec parquet en châtaignier et dotée d'une belle acoustique, d'un grand parking communal...



(Votre équipement)

MATÉRIEL PERSONNEL À APPORTER

- Pique-nique pour le samedi midi
- Sac de randonnée de 20L
- Gourde de 1,5L
- Tenue de sport adaptée à la marche en montagne
- Veste imperméable type gore tex
- Chaussures de randonnée (semelles cramponnées)
- Bâtons de marche (prêt si nécessaire)
- Protection soleil : lunettes, casquette ou équivalent, crème solaire
- Tenue souple pour la pratique du yoga
- Plaid ou petite couverture
- Un carnet et un stylo

Tapis de yoga disponibles sur place.

Nous tacherons de faire en sorte que l'ensemble des activités soit adaptée à toutes et tous et, si besoin, nous adapterons notre planning aux aléas de la météo!



(Informations Pratiques)

TARIFS

Tarif plein

380€/pers. de 8 à 12 participant·es
420€/pers. de 5 à 7 participant·es

Conditions (détaillées) d'inscription
sur aufildesvoyages.com

CE QUI EST COMPRIS

- L'hébergement en chambres partagées
- Les repas du samedi soir au lundi midi
- L'encadrement de la randonnée par une professionnelle diplômée d'État
- L'encadrement des séances de yoga, ateliers d'hypnose et d'écriture par des professionnelles certifiées
- Les taxes de séjour
- L'organisation du séjour

CE QUI N'EST PAS COMPRIS

- Le transport jusqu'au Centre de montagne
- Le pique-nique du samedi midi
- Vos collations personnelles et boissons
- Votre assurance
- Votre équipement personnel