

(Parenthèse d'Automne)

MARCHE EN MONTAGNE YOGA HYPNOSE ÉCRITURE CRÉATIVE

BAGNÈRES-DE-LUCHON (31110)

DU 2 AU 4 OCTOBRE 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



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

INSCRIPTION: AUFILDESVOYAGES.COM

(Programme du Séjour)

JOUR 1 - VENDREDI 2 OCTOBRE

Accueil à la Villa du Lys entre 16h et 17h.
Présentation et temps d'ouverture du week-end.
Dîner partagé avec vos petits plats et spécialités.

JOUR 2 - SAMEDI 3 OCTOBRE

Yoga au lever.
Petit-déjeuner.
Marche en montagne à la journée avec pauses yoga et hypnose.
Pique-nique fourni par Charlotte et Cécile.
Temps libre au retour.
Atelier d'écriture créative.
Dîner à la Villa du Lys préparé par Léna.
Soirée jeux de lettres et/ou partage de livres.

JOUR 3 - DIMANCHE 4 OCTOBRE

Yoga au lever.
Petit-déjeuner.
Matinée yoga et hypnose.
Déjeuner à la Villa du Lys préparé par Léna.
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.

Pour en savoir plus sur Charlotte :
charlotteyogameditation.com



(Notre équipe)



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.

Pour en savoir plus sur Cécile :
descimesauxracines.com



(Notre équipe)



LÉNA : CUISINE VÉGÉTALE ET VÉGÉTARIENNE

Léna, cheffe nomade en cuisine végétale et végétarienne, vous proposera ses plats colorés et savoureux en partageant ses engagements autour de l'écologie, de l'alimentation santé et du bien-être.

Pour en savoir plus sur Léna :
www.instagram.com/lenaquillier



VILLA DU LYS - CHAMBRES D'HÔTES 4 ÉPIS - LUCHON (31)

La Villa du Lys à Bagnères-de-Luchon est une élégante demeure de la Belle Époque.

Damien et Anne-Sophie y accueillent leurs hôtes dans un cadre d'exception, propice à la détente et au bien-être.

Nichée au bout du Parc des Quinconces, cette grande maison bénéficie d'un parc arboré et clos avec une vue imprenable sur la montagne. À moins de 500 mètres des thermes, des commerces, des télécabines et de l'animation du centre-ville, elle offre une situation idéale. Un parking privé est aménagé sur place.



Soucieux de l'environnement, Damien et Anne-Sophie adoptent une démarche écoresponsable. Le petit-déjeuner est préparé avec des produits issus de la boutique bio que Damien gère. Vous allez adorer!

(Votre équipement)

MATÉRIEL PERSONNEL À APPORTER

- Petit plat ou spécialité pour le dîner partagé du vendredi soir
- 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

380€/personne de 8 à 10 participant·es

420€/personne 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 matin au dimanche 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'à la Villa du Lys
- Le dîner partagé du vendredi soir
- Vos collations personnelles et boissons
- Votre assurance
- Votre équipement personnel