



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

Hatha doux  
Yin Yoga Mantra  
Méditation

**DECEMBRE**

**3-5**

**Pays Basque**

Pension complète dans un gîte  
de charme du 13ème siècle  
à Hélette  
Délicieuse cuisine végétarienne  
du jardin  
Places limitées



YOGALAIA



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



# AU PROGRAMME

Calmer son esprit

Reconnecter à soi

Apprendre à méditer Explorer différentes techniques

Le programme comprend des cours complets de **Hatha 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 (mindfulness), yoga du sommeil (yoga nidra), chant méditatif, marche méditative, techniques yogiques de purification du mental (trataka), etc. Des échanges sur les pratiques permettront d'aborder **les bienfaits de la méditation sur le système nerveux et la santé en général**.

Vendredi // (arrivée et installation à partir de 17h30)

\*19:00-20:30 : Yoga et méditation

\*20:30-21:00 : Echanges sur la pratique de méditation  
dîner

Samedi // \*08:30-09:00 Méditation guidée

petit déjeuner

\*11:00-12:30 Hatha yoga et méditation  
déjeuner

\*16:30-18:30 Yoga restauratif et yoga nidra

\*18:45-19:45 Méditation trataka et chant méditatif  
dîner

Dimanche // (départ après le déjeuner) \*08:30-09:00 Méditation guidée

petit déjeuner

\*11:00-12:30 Hatha yoga et méditation

\*12:30-13:00 : Echanges sur la pratique de méditation  
déjeuner

Vous serez accueilli.e.s dans une maison forte du 13ème siècle, Santa Maria à Hélette, au pied du mont Baigura, au **coeur du Pays Basque**. A l'étage de la maison culmine une belle salle de pratique, spacieuse, lumineuse et chaleureuse.

Les chambres partagées (de 2 à 4 personnes) sont décorées avec soin, et partagent des salles de bain par palier. Il est également possible d'être accueilli.e.s en chambre individuelle.

La maison offre un spacieux espace extérieur pour se détendre. Le programme prévoit du temps en début d'après-midi pour **profiter de la beauté de la nature environnante**.

La cuisine, **végétarienne, est saine, vivante**, issue du potager, et cuisinée avec beaucoup d'amour !

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. Les places sont limitées à 12 participants.



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

# INFOS PRATIQUES

Pour faire ta demande de réservation, remplis ce formulaire en ligne

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

Le tarif est de **320€**. 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 14€ par nuit.

Nous pouvons organiser du co-voiturage ou le transfert depuis la gare de Bayonne jusqu'à Santa Maria à Hélette.



Ta place sera définitivement réservée après le versement de 160€ d'arrhes, par virement ou paiement carte bleue en ligne sécurisé.

En cas d'annulation de ta part, il te sera proposé d'utiliser les arrhes pour prendre part à une autre activité organisée par Yogalaia. Si cela n'est pas possible, les arrhes ne seront pas remboursées, sauf pour raison de santé ou si la place trouve preneur.

Dans ce cas, les arrhes te seront restituées dans un délai de 30 jours.



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