

Bonjour à toutes et à tous,

Il reste 3 places pour le week-end prolongé dans les Pyrénées. Vous pouvez vous inscrire jusqu'au dernier moment !

Petit rappel :

Quand ?

Du **jeudi 8 mai en fin d'après-midi au lundi 12 mai 2025** après le petit-déjeuner, soit 4 nuits et 3 jours.

Où ?

Dans une maison d'hôtes loin de tout, à 970 m d'altitude (le premier village avec commerces est à 30 km.), écologique et durable :

<https://loceldetolo.cat>

Instagram: loceldetolo

- 2 chambres avec lit de couple (non-séparable)
- 2 chambres avec 3 lits jumeaux
- 1 chambre à 2 lits (avec possibilité de les rapprocher pour avoir un grand lit de 180)

Qu'est-ce qu'on mange ?

À ma demande, la cuisine sera typiquement catalane, biologique et locale et 100% faite maison comme ils en ont l'habitude.

Possibilité de menus spéciaux pour les végétariens, les végétariens, les intolérants au lactose et/ou au gluten, et pour les personnes ayant des allergies.

(Merci de le préciser au moment de la réservation).

Qu'est-ce qu'on va faire ?

Jeudi 8 MAI :

Arrivée en fin d'après-midi.

- Accueil et cours de Yin yoga pour ceux qui le souhaitent vers 18 h 45 (1 h)

- 20 h : apéritif et dîner

Vendredi 9 MAI :

- 7 h 30 : Courte méditation guidée et Hatha yoga (doux) pour réveiller le corps en douceur (1h15)
- 9 h : Petit déjeuner (sous forme de buffet, fruits frais, fromages locaux, charcuterie, pain grillé, confitures maison, granola maison, yaourts, thé, café, boisson végétale)
- Visite du Castell de Sant Gervàs : <https://gavet.cat/guia/sant-gervas>
- 13 h 30 : Déjeuner
- Après le déjeuner visite du Barranc de MEREÀ (10 min de voiture + 20 min de marche). Prévoir chaussures supportant l'eau et maillot de bain. <https://www.mochilaenlaespalda.com/barranc-de-merea-pozas-de-agua-cristalina/>
- 18 h 30 YIN yoga (1h)
- 20 h ou 20 h 30 : apéritif et dîner
- Soirée : observation des étoiles autour du feu *(Pour info : cette région de la Catalogne, les Terres de LERIDA, où se trouve le Parc Astronomique du Montsec est un des lieux les plus approprié pour observer le ciel et la voie lactée : faible pluviométrie, nuits sereines et humidité modérée toute l'année).*

Samedi 10 MAI :

- 7 h 30 : courte méditation guidée et Hatha yoga (doux) pour réveiller le corps en douceur (1 h 15)
- 9 h : petit déjeuner (sous forme de buffet, fruits frais, fromages locaux, charcuterie, pain grillé, confitures maisons, granola maison, yaourts, thé, café ou boisson végétale).

Visite del Castell de Mur <https://www.femturisme.cat/es/pueblos/castell-de-mur> ou dégustation de vin dans un domaine viticole de la région.

- 13 h 30 : Déjeuner

Après le déjeuner, Núria vous proposera un atelier fabrication du Kombucha. Vous repartirez avec votre souche de Kombucha.

- 18 h 30 : YIN yoga

- 20 h ou 20 h 30 : apéritif et dîner.
- Soirée : observation des étoiles autour du feu.

Dimanche 11 MAI :

- 7 h 30 : courte méditation guidée et Hatha yoga (doux) pour réveiller le corps en douceur (1h15)
- 9 h : petit déjeuner (sous forme de buffet, fruits frais, fromages locaux, charcuterie, pain grillé, confitures maison, granola maison, yaourts, thé, café ou boisson végétale)
- Après le petit déjeuner, visite du domaine Viticole de SAUVELLA avec dégustation de vin (entre 9€ et 16€ par personne en fonction du nombre de vins que vous souhaitez déguster). Visite à réserver à l'avance et non obligatoire, bien sûr, et nous en profiterons pour aller voir les empreintes de dinosaures pas très loin.
- 13 h 30 : Barbecue catalan.
- Après le déjeuner Marc vous fera faire le tour de la maison et vous expliquera comment fonctionne une maison autonome, vous montrera le jardin etc.
- 18 h 30 : YIN yoga
- 20 h ou 20 h 30 : Dîner.

Lundi 12 mai

- 7 h 30 : courte méditation guidée et Hatha yoga (doux) pour réveiller le corps en douceur (1 h 15)
- 9 h : petit déjeuner (sous forme de buffet, fruits frais, fromages locaux, charcuterie, pain grillé, confitures maison, granola maison, yaourts, thé, café ou boisson végétale)

Check-out et départ.

Combien ça coûte ?

420 € par personne.

Ce prix comprend le séjour en pension complète, donc tous les repas et le Vermouth du soir (apéritif catalan).

Non compris : vin, liqueurs, alcools forts, bières et café (en-dehors de ceux du petit-déjeuner).

Il est préférable d'apporter votre tapis (si vous n'en n'avez pas nous en avons quelques-uns à votre disposition), vos blocs de yoga et je mettrai à votre disposition les sangles de yoga. Les gros coussins pour le YIN seront également déjà sur place.

Et si on n'aime pas le yoga ?

Aucune activité n'est obligatoire évidemment et aucun niveau de yoga n'est requis.

Il y a énormément de randonnées à faire et de balades autour de la maison. Il vous faudra parfois prendre la voiture pour rejoindre le départ de certaines randonnées.

Les activités pourront être modifiées si besoin, nous pourrons diviser le groupe si certaines préfèrent randonner plutôt que visiter, tout comme nous pourrons changer les endroits à visiter si vous le souhaitez.

Les conjoints non-amateurs de yoga sont évidemment les bienvenus, ils auront de quoi s'occuper.

Des hamacs sont à votre disposition si vous préférez lire ou vous reposer, écouter de la musique ou juste les oiseaux (et un peu les poules aussi). WI-FI disponible également.

Ils ont une petite chatte adorable, Christy, mais qui ne rentre pas dans la maison. Il y a aussi des poules, 2 ânesses, un coq et des brebis. Vous ne pouvez donc pas venir avec votre animal de compagnie.

Comment on vient ?

Le plus simple est la voiture. Il faut compter environ 7 h.

Entre l'essence et les péages français (les autoroutes en Catalogne sont gratuites), il faut compter 300€ (aller-retour).

L'idéal est donc de venir à 4 dans une voiture, ce qui revient à 75€ de frais de trajet par personne.

Comment on réserve ?

Pour que le séjour soit maintenu Nuria et Marc demandent un minimum de 6 personnes. La maison sera réservée pour notre groupe, donc même si

nous n'occupons pas toutes les chambres, il n'y aura pas d'autres clients.
La maison nous est réservée.

Pour réserver, il faut passer par moi et verser un acompte de 100€ via ce lien PayPal <https://paypal.me/yummyyoga111>

Cet acompte vous sera intégralement rendu en cas d'annulation du séjour faute de participants.

Les réservations peuvent se faire jusqu'au **8 avril**.

Les 320€ restants seront à régler à Nuria et Marc, au moment de votre départ. (Carte bancaire acceptée).

Je crois que je vous ai tout dit. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez surtout pas à me contacter.

Bon début d'année 2025 à toutes et à tous.

Montserrat