



**Se relier à la nature, à l'autre et à soi même
par le voyage et à la découverte**

SEJOUR DE RESSOURCEMENT

**3 jours -3 nuits à Asque (65)
De 4 à 12 personnes**

Séjour réalisable de Mars à Juillet



Ce séjour est l'occasion d'ouvrir ses sens, de se retrouver, de se relier profondément tant à la nature extérieure qu'à sa propre nature, de se rencontrer et d'échanger autrement, dans la l'écoute et la simplicité.

Au cœur des paysages verdoyants des Baronnies, dans un cadre magnifique et très préservé du piémont Pyrénéen, vous serez hébergés dans un gîte confortable, idéal pour les stages et les petits groupes.

Les approches complémentaires des deux animateurs ainsi que l'atmosphère paisible du lieu permettent de proposer une riche palette d'activités, parmi elles : Relaxations guidées, masser et se faire masser (pieds, tensions du dos, des épaules...), apprendre à mieux respirer, goûter au silence, détendre corps et esprit par des étirements et par le Do In, ouvrir ses sens à la nature par des approches méditatives et ludiques (parfums de la nature, écouter les yeux fermés l'eau d'un ruisseau, etc). Dans les ballades et le milieu naturel qui nous entoure, nous nous initierons au plaisir de la cueillette de plantes sauvages comestibles et médicinales, et apprendrons certaines de leurs vertus, avant de les intégrer aux repas et tisanes.

Jour	Programme	Hébergement
1	Arrivée des participants vers 18h au gîte. Dîner puis présentation du séjour, des envies et attentes de chacun. Préparation à une nuit paisible.	Chambre d'hôtes La Source
2	La journée privilégie des activités douces, initiation à la méditation, au massage, à la cueillette, à la cuisine sauvage. Programme d'activités dans la nature de proximité. Temps de sieste. Ballade près du ruisseau, cueillette de plantes pour le dîner, qui sera préparé en commun et à base de plantes sauvages : soupe, salade, beignets...	Chambre d'hôtes La Source
3	Si le temps le permet, journée de ballade dans la Gourgue d'Asque, « petite amazonie des Pyrénées » au fond de vallon incroyablement préservé. Pic nic et programme d'activités sur place. Respiration, reconnaissance de plantes, lecture de paysage, cueillette. Au retour, préparation d'un apéritif ou goûter « sauvage ». Dîner et soirée festive au son de l'accordéon.	Chambre d'hôtes La Source
4	Programme d'activités dans la nature de proximité. Déjeuner, puis discussion sur les vécus de chacun pendant le séjour. Départ vers 16h00.	

Le prix du séjour se monte à :

- **345 euros par personne sur la base de 4 à 5 personnes**
- **305 euros par personne sur la base de 6 à 12 personnes**

Ce prix inclut tous les services décrits au programme, vin et boissons incluses, sans acheminement jusqu'à La Source.

Vos encadrants :

Julia : Animatrice d'ateliers de développement personnel, de méditation et massages depuis 15 ans, Julia est allemande et vit dans les Hautes Pyrénées depuis plus de 20 ans. Ouverte et à l'écoute, très professionnelle, elle est reconnue dans toute la région pour la qualité des séjours qu'elle organise.

Philippe : Passionné par les forêts pyrénéennes et la cueillette sauvage, Philippe intègre la cuisine sauvage à ses valeurs quotidiennes depuis plusieurs années. Adeptes du massage et de la marche en montagne, membre actif d'associations de protection de la biodiversité pyrénéenne, il vit à côté de Tarbes, en pleine nature.

Saison :

Le mois de Mai se prête particulièrement à la cueillette de plantes, mais aussi à la renaissance du corps après les mois d'hiver. Le gîte est situé à 500 mètres d'altitude, il peut y faire frais en soirée.

Hébergement :

Dixit le site internet de "La Source" : "C'est une vieille ferme au pied des Pyrénées Françaises, où nous avons établi un centre d'accueil nature, en espérant créer une atmosphère où l'on peut sentir et expérimenter l'énergie et l'esprit de la vie, qui puisse aussi faciliter notre expression personnelle, notre bien-être et notre croissance."

Cheminée, grande cuisine-salle à manger, magnifique salle de travail, jardin et vues superbes sur les alentours.

Hébergement en chambres à partager confortables (2 à 4 couchages), draps et couvertures fournis.

Ne pas oublier :

- lampe de poche
- gourde ou bouteille individuelle
- huile de massage si désiré
- chaussures de marche (de moyenne montagne)
- polaire, Kway
- Crème solaire, lunettes de soleil, chapeau
- Cahier et crayon ou stylo

Les portables passent sur les hauteurs du gîte.

Accessibilité :

Ce séjour s'adresse à tout public majeur apte à la marche, il ne présente pas de difficulté particulière. La journée de ballade ne présente qu'un très faible dénivelé, pour environ 3 heures de marche au total.

Activités :

Les activités proposées ne sont pas obligatoires, chacun est libre d'y participer ou non selon ses envies. La priorité est à la détente, à la déconnexion du quotidien citadin pour une reconnexion à la nature, à soi, aux autres, dans un rythme paisible et une attitude respectueuse.

Relaxations guidées, initiation à la méditation, au massage, à la cueillette et la cuisine sauvage, lecture de paysage, vous permettront de goûter aux plaisirs de ce séjour, et de profiter du moment présent.

N'attendez pas un programme, il se fera au fur et à mesure des envies, des ouvertures de chacun.

Repas :

Les repas sont prévus par le gîte. Ils sont élaborés par un animateur, à base de nourriture saine. Certains repas sont élaborés et pris en commun, à base de plantes sauvages (1 dîner et un apéritif). La nourriture est en grande partie végétarienne. Cette initiative, loin de se vouloir réductrice, permet de se nourrir simplement et de manière équilibrée, de tester un ressenti personnel sur une alimentation riche en protéines végétales. Elle correspond au souhait des animateurs et est perçue tout à fait positivement par notre association. Fruits, céréales, légumes, oeufs et fromages proviennent de petits producteurs locaux pour leur grande majorité.

Acheminement :

Véhicule personnel jusqu'à Asque, à 15 minutes de l'autoroute (sortie Capvern, numéro 13) et à 15 minutes de Bagnères de Bigorre. Formule train jusqu'à Tarbes puis transfert depuis Tarbes possible.

Nous pourrions vous communiquer les adresses des personnes habitant près de chez vous pour un éventuel covoiturage.

Conditions de règlement :

Nous demandons en acompte la somme de 25%. Le solde est à régler 35 jours avant le départ.

Conditions d'annulation :

Les frais d'annulation par personne sont les suivants :

- plus de 35 jours avant le départ : 50 €
- de 25 à 7 jours avant le départ : 50 % de leur montant
- moins de 7 jours avant le départ : 100 %

Le voyage se fait avec un minimum de 4 personnes.

Au moment de la confirmation du voyage par le client, le tarif total est calculé par rapport au nombre de personnes inscrites.

Plus de 35 jours avant le départ (donc avant le paiement du solde) :

- Dans le cas où une annulation survienne plus de 35 jours avant le départ, le supplément à prévoir selon le nombre de participants inscrits s'appliquera automatiquement et sera à régler au moment du solde.
- Dans le cas d'un ajout de personnes permettant une réduction, celle ci sera déduite du montant total des participants au moment du solde.

Moins de 35 jours avant le départ :

- Dans le cas où une annulation survienne moins de 35 jours avant le départ, le supplément à prévoir selon le nombre de participants inscrits s'appliquera et sera à régler immédiatement.
- Dans le cas d'un ajout de personnes permettant une réduction, celle ci sera déduite du montant total et sera réglée immédiatement aux participants.

Assurances :

Nous proposons une assurance voyage TMS avec cette formule :

- annulation : 15 euros par personne

RELIANCES 46, Route de Tarbes 65350 LASLADES
Tèl : 0970 466 093 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)
Fax : 05 31 60 15 94
info@asso-reliances.com

Du lundi au jeudi : 10h-16h
Le vendredi : 10h-13h

www.asso-reliances.com