

YOGA DES SENTIERS

Une retraite hors du temps...

Plongez au cœur des Pyrénées pour une escapade de 4 jours, où nature et bien-être s'entrelacent harmonieusement.

Au fil de cette retraite unique, deux intervenants passionnés vous guideront à travers des expériences enrichissantes, mêlant activités en plein air et moments de ressourcement en intérieur.

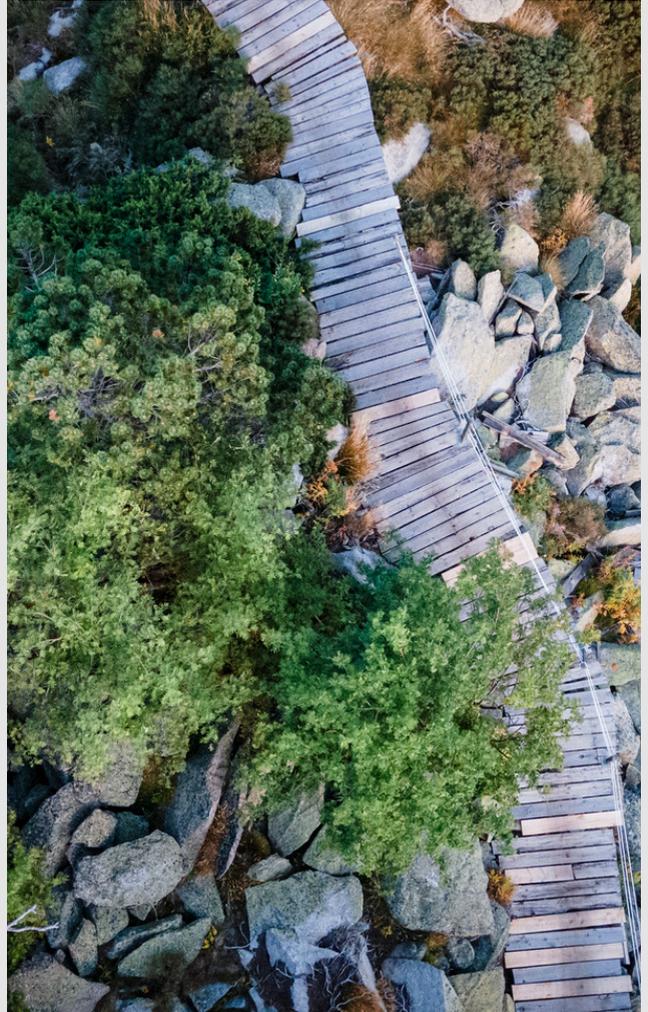


[Avenue de Mont Louis 66210 les Angles](#)

[Tel. 04 68 04 39 33](tel:0468043933)

angleo.com

angleo@les-angles.com



YOGA DES SENTIERS

Du 26 au 29 Mai 2025

Découvrez une parenthèse de sérénité avec notre retraite alliant yoga et balades en forêt, une expérience ressourçante pour reconnecter corps et esprit au cœur de la nature.

Au programme :

- Bains de forêt
- Initiation Yoga Vinyasa
- Marche Nordique, et stretching
- Eveil musculaire
- Profitez d'un accès bains illimités

Infos & réservations : Contactez-nous dès maintenant !

Offrez vous un souffle nouveau et une expérience unique pour allier bien-être et performance.

La retraite ne comprends pas l'hébergement, l'acheminement, les repas et les dépenses personnelles



Clémence CICCARIELLO, professeur de yoga, Yin, Ashtanga, Vinyasa et mobilité

Julien BOHER, accompagnateur de montagne son ambition est de vous faire vivre ce pays de l'intérieur, comprendre son fonctionnement, capter ses origines culturelles...

YOGA DES SENTIERS

Programme

Jour 1

- **A partir de 14h:**
Accueil des participants
- **16h - 18h30 :**
Bain de forêt avec Julie, & Clémence
- **19h :**
Privatisation des bains et échanges sur les attentes de la retraite

Jour 2

- **A partir de 9h:**
Collation du matin
- **10h30 - 12h :**
Initiation Yoga Vinyasa avec Clémence
- **12h30 - 15h:**
Pause repas et temps libre
- **15h 30- 18h:**
Balade thématique de saison avec Julien
- **18h30 :**
Temps libre avec accès aux bains

Jour 3

- **A partir de 9h:**
Collation du matin
- **10h - 12h :**
Marche nordique stretching avec nos intervenants
- **A partir de 14h:**
Temps libre,
Activités chez les partenaires possibles

Jour 4

- **A partir de 9h:**
Collation du matin
- **10h00 - 13h :**
Éveil musculaire, stretching et relaxation avec nos intervenants
- **A partir de 14h:**
Clôture du séjour

Angléo

BALNÉO & SPA

La retraite ne comprends pas l'hébergement, l'acheminement, les repas et les dépenses personnelles
Pour toutes les activités annexes, veuillez vous référer à notre annexe Partenaires.