

STAGE OUVERT À TOUS · INFOS PRATIQUES

MÉDITATION ET MARCHE EN NATURE

Du mardi 13 juillet (17h) au samedi 17 juillet 2027 (17h) · Maison Akasha, Campan (Pyrénées) · avec Faty et Greg

LE DÉROULÉ

5 jours, du 1er jour 17h au 5e jour 17h, en petit groupe : méditation au lever du jour, marche l'après-midi, silence partagé.

- **1er jour** : arrivée à 17h ; de 18h à 20h, yoga doux et première méditation. Dîner.
- **Du 2e au 4e jour** : méditation au lever du jour, puis yoga doux jusqu'à 11h. Brunch. L'après-midi, marche méditative sur les sentiers autour de Campan (2 à 3 h, rythme tranquille), avec des temps de silence. Dîner, puis une heure calme.
- **5e jour** : méditation dans la nature. Brunch. De 14h à 17h, partage et pratiques à garder chez toi, puis départ.

L'ADRESSE

Maison Akasha, 768 chemin de la Laurence, 65570 Campan (hameau de La Séoube), à 1 000 m d'altitude, à 15 minutes de Bagnères-de-Bigorre.

Arrivée le premier jour à 17h, départ le dernier jour vers 17h.

COMMENT VENIR

- **En train ou en avion** : gares de Tarbes, Lourdes ou Tournay ; aéroport de Tarbes-Lourdes tout proche.
- **La navette Akasha** : 50 € le trajet depuis Tarbes, Lourdes, Tournay ou l'aéroport, 40 € depuis Bagnères-de-Bigorre, 30 € depuis Campan. À réserver en nous donnant ton heure d'arrivée.
- **Le covoiturage** : dis-nous si tu veux partager la route, on vous met en contact.

LE PRIX

Dortoir, tout compris	**890 €**
Chambre à 2 lits, tout compris	**1 000 €**
Tu dors dehors : stage et repas	**690 €**

En une fois, ou 150 € d'acompte puis 3 mensualités sans frais. Chèques-Vacances acceptés.

FOURNI SUR PLACE

- Tapis, briques, sangles et couvertures.
- Literie, linge de lit et de toilette, produits de toilette bio.
- Les repas : les 4 dîners, les 4 brunchs, thé et fruits au réveil, végétariens, bio et locaux.

À APPORTER

- Des tenues confortables pour pratiquer, et une tenue chaude pour la méditation et les soirées.
- De bonnes chaussures de marche, un petit sac à dos et une gourde.
- Un maillot de bain (bain froid ou baignade selon le stage).
- Des chaussons ou de grosses chaussettes, un carnet et un stylo.
- En été, il fait bon mais les soirées et les sommets restent frais : casquette, crème solaire, lunettes de soleil, un pull et un coupe-vent.

BON À SAVOIR

- 8 places. Stage maintenu à partir de 6 inscrits, sinon reporté et remboursé en totalité.
- Annulation plus de 30 jours avant : tout est remboursé. Moins de 30 jours avant : l'acompte de 150 € est conservé, et utilisable sur un autre stage 2027.
- Un régime particulier, une allergie ? Préviens-nous avant le stage.