

STAGE OUVERT À TOUS · INFOS PRATIQUES

DÉTOX DE PRINTEMPS

Du vendredi 2 avril (17h) au lundi 5 avril 2027 (17h) · Maison Akasha, Campan (Pyrénées) · avec Faty et Greg

LE DÉROULÉ

Du vendredi 17h au lundi 17h, en petit groupe : yoga et yoga-thérapie, souffle, marche en montagne, bain froid et méditation, avec une cuisine vivante.

- **Vendredi** : arrivée à 17h et jus vert d'accueil ; de 18h à 20h, une pratique douce pour poser ton intention. Dîner sattvique.
- **Samedi et dimanche** : jus vert au réveil ; de 8h à 11h, yoga purifiant à jeun, pranayama et yoga-thérapie adaptée à chacun. Brunch vivant (crudités, graines germées), puis marche en montagne. De 15h30 à 18h, bain froid guidé, respiration et méditation de visualisation pour activer ta santé et ton énergie. Dîner sattvique, puis une heure calme.
- **Lundi** : de 9h à 12h, yoga, méditation et ta routine détox à emporter. Brunch. De 14h à 17h, tes recettes de jus et de repas sattviques, un temps de partage, 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.

FOURNI SUR PLACE

- Tapis, briques, sangles et couvertures.
- Literie, linge de lit et de toilette, produits de toilette bio.
- Les repas : les 3 dîners, les 3 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.
- De janvier à avril, la montagne est fraîche, parfois enneigée : doudoune, bonnet, gants, vêtements de pluie et chaussures qui tiennent dans la boue ou la neige.

LE PRIX

Dortoir, tout compris	**650 €**
Chambre à 2 lits, tout compris	**750 €**
Tu dors dehors : stage et repas	**500 €**

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

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.