

STAGE OUVERT À TOUS · INFOS PRATIQUES

PRANAYAMA, DE LA RESPIRATION YOGIQUE AUX TECHNIQUES ANCESTRALES

Du vendredi 17 septembre (17h) au dimanche 19 septembre 2027 (17h) · Maison Akasha, Campan (Pyrénées) · avec Faty et Greg

LE DÉROULÉ

Du vendredi 17h au dimanche 17h, 15 h de pratique du souffle, en petit groupe.

- **Vendredi** : arrivée à 17h ; de 18h à 20h, la respiration complète et la conscience du souffle. Dîner.
- **Samedi** : de 8h à 11h, pratique à jeun : Nadi Shodhana, Ujjayi, Kapalabhati. Brunch, après-midi libre (balade en montagne, repos). De 15h à 18h, Bhastrika, Bhramari, les bandhas et les rétentions, en douceur et en sécurité. Dîner, puis une heure calme de respiration et de yoga nidra.
- **Dimanche** : de 9h à 12h, les techniques plus anciennes et leur sens dans la tradition. Brunch. De 14h à 17h, ta routine à adapter à ton énergie du moment, 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	**450 €**
Chambre à 2 lits, tout compris	**520 €**
Tu dors dehors : stage et repas	**350 €**

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 dîners du vendredi et du samedi, les brunchs du samedi et du dimanche, 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.