



Valérie, B-E Métiers de la Forme, Praticienne diplômée en Ayurvéda, Enseignante Yoga/ Pilates et Jean Louis, Accompagnateur en Montagne partageront avec vous un séjour où le Bien-Être et la Randonnée s'harmonisent en douceur.

Se ressourcer, découvrir la botanique et ses plantes médicinales dans le cadre naturel de la Cerdagne tout en prenant soin de soi à travers des pauses dédiées au corps et au mental :

- Exercices physiques Yoga/Pilates (Asanas)
- Respirations (Pranayama)
- Relaxation (Yoga Nidra)
- Méditations

L'Hôtel Logis de France au coeur de la Cerdagne, nous propose son nid douillet avec son Parc et sa piscine chauffée, son Espace Détente et sa Cuisine à base de produits locaux.

### Le séjour

Jour 1 Accueil et Pot de Bienvenue  
Soirée Présentation de l'Ayurveda

Jour 2 à 5

7h30 Séance matinale dédiée à l'Éveil du corps

8h30 Petit déjeuner

9h30 Randonnée et Yoga/Pilates

16h En demi-groupe: Soins Ayurvédiques, Relaxation dans l'espace Détente, balade pédestre contemplative au Crépuscule, baignade en Eaux Chaudes Naturelles.

Soirée du jour 5: Techniques d'auto-soins

Jour 6 Fin du séjour après le Petit déjeuner.

**724€**

**6 jours / 5 nuits  
Pension Complète  
Hôtel Logis 3\*  
Saillagouse**

### Le Tarif comprend

- 5 nuits en Pension complète en chambre double du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- 4 repas froids avec salade composée
- 4 Randonnées accompagnées
- La Randonnée au Crépuscule
- La baignade en Eaux chaudes
- 1 Soin Ayurvédique (60mn)
- Les pauses Yoga/Pilates pendant les Randonnées
- Les soirées prévues au programme
- La disposition de l'Espace Détente

### Le Tarif ne comprend pas

- Le déjeuner du 1er jour et du dernier jour
- Le supplément single: 75€
- L'assurance annulation
- Le vin à table
- Les boissons hors des repas
- La taxe de séjour

**Séjour pour 8 à 12 personnes**



# Raquettes et Balnéo en Pays Catalan



Randonnées douces en Cerdagne et Capcir agrémentées de baignades en Eaux Chaudes Naturelles



## Le séjour

**Jour 1 Accueil et Pot de Bienvenue**  
Dîner et nuitée.

**Jour 2 Le Plateau d'Estive de la Calme**  
Un itinéraire en balcon sur la Cerdagne avec une vue superbe sur la chaîne des Pyrénées, du Canigou jusqu'à la Sierra de Cadi en Espagne. Picnic (refuge si mauvaise météo). Déniv. 250m

**Baignade dans les anciens bains romains de Dorres (bassin extérieur à 38°).** Dîner et nuitée.

**Jour 3 Beauté des lacs gelés du Carlit**  
Itinéraire secret à travers la forêt cerdane où nos pas feutrés nous conduiront vers les lacs dans leur écrin de glace, le sommet du Carlit en toile de fond. Picnic (repli en refuge si mauvaise météo). Déniv. 350m

**Baignade dans les Bains de Llo au bord des Gorges de la Sègre (bassins intérieurs et extérieurs, sauna, hammam).** Dîner et nuitée.

**Jour 4 La Tossa de la Llose (2032m)**  
Entre Cerdagne, Capcir et Haut Conflent, ce modeste sommet nous offre un point de vue remarquable sur les Hauts Plateaux. Picnic (salle hors-sac si mauvais temps).  
**Baignade dans les Eaux sulfureuses de St Thomas (bains extérieurs à 38° avec jacuzzi, jets massants...).**  
Dîner et nuitée.

**Jour 5 Fin du séjour**

**354€**

**5 jours/ 4 nuits**  
**Gîte-Auberge**  
**Font Romeu**

## Le tarif comprend

- La pension complète en chambre double du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- Le Pot de Bienvenue
- 1/4 de vin aux dîners
- 3 picnics avec salade composée
- 3 randonnées accompagnées
- Les raquettes et les bâtons
- Les entrées dans les Bains

## Le tarif ne comprend pas

- Le supplément single: 68€
- L'assurance annulation
- La taxe de séjour
- Les boissons en dehors des repas

**A partir de 8 personnes**

Ce programme pourra être modifié en fonction des conditions d'enneigement, de la météo ainsi que du niveau des participants.

