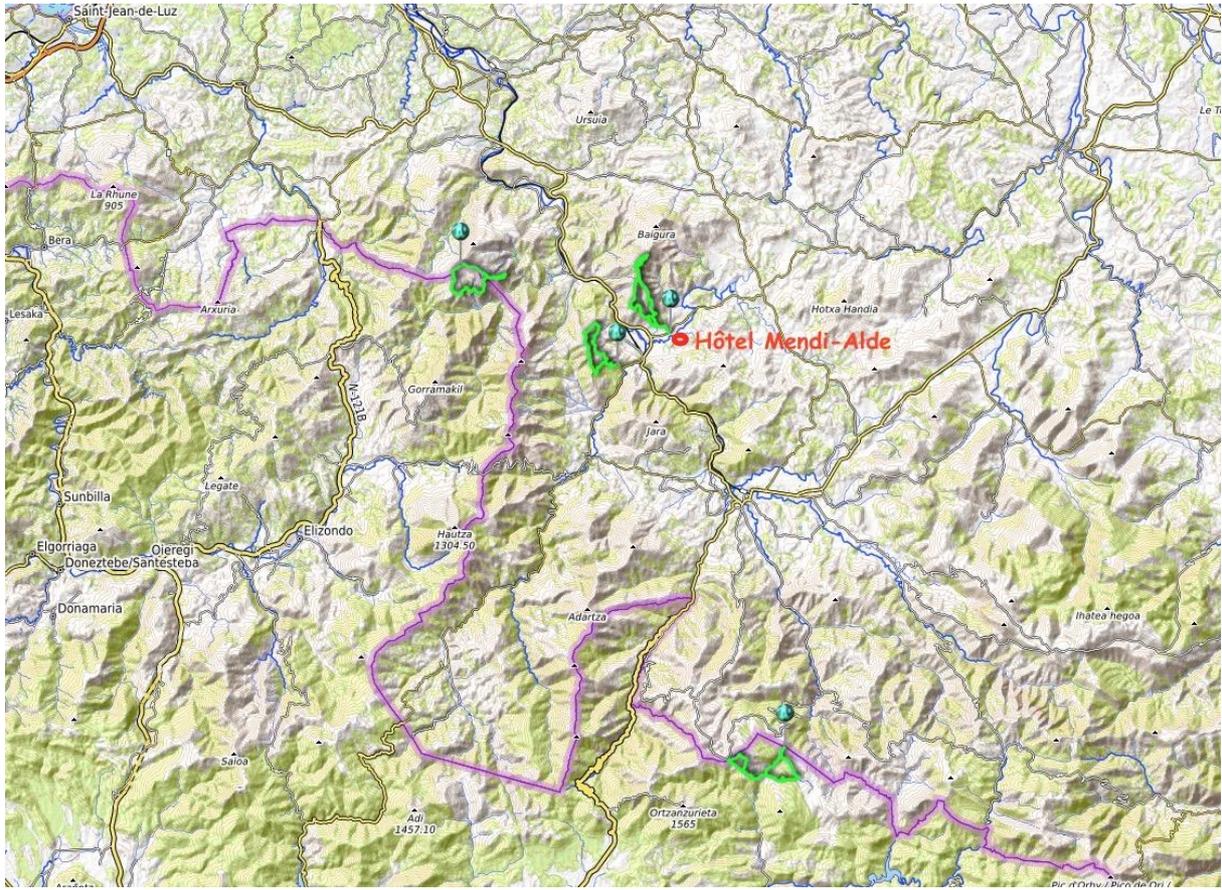


RANDO, YOGA & SPA

- ✓ DU 15 au 18 mars 2021, 4 journées d'activités, 3 nuits
- ✓ Niveau randonnée : 1 / Niveau Yoga : ouvert à tous
- ✓ Groupe de 6 à 10 personnes
- ✓ Séjour accompagné par un professionnel (Brevet d'Etat d'accompagnateur en montagne) + 1 professionnelle (certifiée professeur de Yoga spécialisé Yoga de la femme)
- ✓ Hébergement hôtel SPA (3 nuits), en pension complète
- ✓ Intérêt du séjour : la découverte du Yoga de la femme, expérience culinaire 100% végétarienne, des parcours randos magnifiques, pratique du yoga en montagne





PROGRAMME DU SÉJOUR « RANDO & YOGA »

Le programme est donné à titre indicatif. Selon les conditions météorologiques et le niveau des participants, l'accompagnateur se réserve le droit de modification.

J 1 lundi 15 mars 2021 : RV 09H30 et rando yoga

Rendez-vous à 9h30 à Ossès, à l'hôtel SPA Mendi Alde. Accueil par caroline (accompagnatrice en montagne) et Véronique (professeur de yoga de la femme).

Nous partons aux Peñas de Itsusi pour la journée. Randonnée et séance yoga en pleine montagne. Pique-nique au bord d'une rivière.

- Distance Randonnée : 7 km, dénivelé positif +400m, dénivelé négatif -400m, temps : 2h30.
- Séance yoga : 2h00

J 2 mardi 16 mars 2021 : Randonnée le matin et séance yoga l'après-midi

Nous partons en randonnée ce matin dans le massif du Larla. Après un pique-nique en pleine nature, nous revenons à l'hôtel. La séance yoga aura lieu dans une salle prévue à cet effet. Temps libre ensuite pour profiter du SPA.

- Distance : 9 km, dénivelé positif +400m, dénivelé négatif -400m, temps : 3h00.
- Séance yoga : 2h00

J 3 mercredi 17 mars 2021 : Randonnée le matin et séance yoga l'après-midi

Nous partons à pied de l'hôtel pour aller se balader sur le massif d'Haltzamendi. Pique-nique en montagne. Puis nous revenons à l'hôtel pour la séance yoga. Temps libre ensuite pour profiter du SPA.

- Distance : 8 km, dénivelé positif +480m, dénivelé négatif -480m, temps : 3h00.
- Séance yoga : 2h00

J 4 jeudi 18 mars 2021 : Randonnée Yoga en montagne sur le massif d'Urkulu

La randonnée et la séance yoga auront lieu aujourd'hui dans un super cadre en montagne, à Urkulu.

Nous pourrions profiter d'un endroit plat et accueillant pour pique-niquer et faire du yoga, au bord d'une petite rivière et cascade.

- Distance : 8 km, dénivelé positif +400m, dénivelé négatif -400m, temps : 3h00.
- Séance yoga : 2h00

Fin de séjour après la randonnée yoga vers 17h00.

QUEL YOGA PROPOSONS-NOUS ?

Le Yoga de la femme

Les séances de Yoga sont proposées par Véronique Benitez, certifiée, et spécialisée dans le yoga de la femme.

Le But du Yoga de la femme :

La femme se trouve dans un monde à forte énergie masculine, c'est-à-dire que nous vivons notre vie en Force, où tout le monde court « AGIT & FAIT ».

La femme n'a plus le temps pour « ÊTRE ».

Sous le poids de toutes les tâches quotidiennes au travail, à la maison, sa tête est surchargée de calculs, d'angoisses, de pensées négatives, ce qui lui fait perdre sa qualité primordiale.

La féminité

Le Yoga de la Femme enseigne par de simples postures, à ramener sa qualité de douceur, sa tendresse afin de retrouver le goût à la Vie dans son bassin.

Pendant la pratique du Yoga de La Femme, vous transformerez le mot « perfectionnisme » vers une énergie de « lâcher prise » tout en appréciant et en savourant ces moments précieux de relâchement et de rencontre avec vous-même.

Le Yoga de la Femme est simple, accessible à tous les niveaux et par tous les âges. Il vous aidera à équilibrer votre système hormonal, à diminuer le stress et à vous reconnecter à votre femme intérieure.

Cela s'adresse :

- à toutes les femmes à partir de l'adolescence
- à celles qui présentent un taux d'hormones bas (crampes menstruelles, sautes d'humeur, déprime...)
- à celles qui traversent la ménopause
- à celles qui connaissent des problèmes d'infertilité
- à celles qui souhaitent un équilibre émotionnel et physique
- à celles qui veulent revenir vers leur féminité et leur sexualité
- à celles qui souhaitent développer un bien être général
- aux hyperactives qui n'arrivent pas à décrocher

Écouter son corps

La femme est coupée en 2 énergétiquement.

Cette coupure se passe au niveau de la taille en marquant la frontière entre le haut et le bas du corps énergétique. Ainsi, l'énergie reste dans le haut du corps bloquant le flux naturel et créant l'excès d'énergie masculine.

Au niveau physique et émotionnel, cela se traduit par l'incapacité d'écouter et de sentir son corps et peut provoquer l'insensibilité dans sa sexualité.

Le yoga de la femme vise à augmenter les sensations du bassin par ces postures et sa respiration.

Durant ce séjour, la clef de la pratique sera de respecter ses limites en acceptant de réaliser une posture telle que le corps sentira, sans s'acharner à vouloir réaliser celle que vous voudrez être pour votre corps.

INFORMATIONS SUR LE SEJOUR

Niveau de la randonnée

Niveau 1.

De quoi s'agit-il ?

Vous vous sentez capable de marcher 3h, hors pauses. Les dénivelés n'excèdent pas 500 mètres. On marche à un rythme de 300 mètres de dénivelé à l'heure ou 3km à l'heure. Il ne s'agit pas de balade mais de randonnée.

Les terrains sont de montagnes, cailloux, herbe, non techniques. Il s'agit en majorité de sentiers, et non des pistes ou routes.

Nous prenons le temps d'admirer les paysages, prendre des photos, et nous faisons des pauses régulièrement pour s'hydrater et grignoter.

Poids du sac à dos lors des randonnées:

Portage d'un petit sac pour la journée, soit 3-4 kg. Voir la rubrique « Que faut-il emporter »

Date, Début et fin de séjour

Début : le lundi 15 mars 2021 à 09h30 à Ossès.

Fin : le jeudi 18 mars 2021 à 17h00 à Ossès.

Nombre de participants

Groupe de 4 à 10 personnes

Hébergement & repas

Hôtel SPA Mendi-Alde. www.hotel-mendi-alde.com

Sur base de chambres doubles, 2 lits. (Chambre individuelle uniquement selon disponibilité, consulter l'hôtel).

Le SPA comporte une piscine, hammam, sauna, bain glacé.

Tous les repas sont confectionnés par l'hôtel. Il s'agira de repas végétarien uniquement.

Transports

En véhicule personnel

Le covoiturage serait évidemment la meilleure option pour les déplacements vers les départs des randonnées.

TARIFS, POLITIQUE DE RÉSERVATION ET ANNULATION

Tarif

Les séjours Lilika sont organisés de la manière suivante au niveau de la tarification. Vous devez régler les différents prestataires :

- **Lilika** : encadrement par un professionnel et organisation, tarif dégressif selon le nombre de personnes
- **Hébergement, repas, autres prestations** : s'il y a lieu, voir détail ci-dessous

Les tableaux suivants illustrent les tarifs : TARIF PAR PERSONNE ET POUR LE SÉJOUR

Encadrement Rando & Yoga	4 pers	5 ou 6 pers	7 ou 8 pers	9 ou 10 pers
Tarif par pers pour le séjour	310€	245€	175€	135€

HÉBERGEMENT	Hôtel SPA Mendi Alde
Tarif /pers / nuit en pension complète	78€
Taxe de séjour	incluse

Les prix prennent en compte :

- L'encadrement par un professionnel de la montagne, Brevet d'Etat d'accompagnateur en montagne, 2 journées d'encadrement + 2 petites journées
- L'encadrement par une professionnelle du yoga, certifiée, 2 journées en montagne et séance en plein air + 2 séances l'après-midi en salle à l'hôtel
- La pension complète à l'Hôtel SPA Mendi-Alde (sauf pique-nique du jour 1)
- l'accès SPA de l'hôtel

Les prix ne prennent pas en compte :

- Les assurances
- Les transferts que vous devrez assurer en véhicule personnel
- le pique-nique du J1 (premier midi)
- Les visites éventuelles
- Les boissons

Réservation et paiement :

La politique de réservation dépend de la politique de l'hébergement.

Lilika s'occupe de réserver votre place auprès de l'hébergement, mais vous devrez régler celui-ci directement. Lilika s'occupe de vous indiquer quelles sont les démarches à faire. En dehors des démarches précisées, vous n'avez aucune démarche supplémentaire.

Démarches à faire :

- 1- Confirmer auprès de Lilika votre inscription à ce séjour par retour de mail. Indiquer par la même, vos allergies alimentaires et intolérances (toute indication non dite à l'avance ne pourra pas être prise en compte sur place, ce sera trop tard).
- 2- Pour réserver ce séjour, vous devez envoyer un chèque de 50€ à l'ordre de « Caroline Aphessetche », à l'adresse suivante : Caroline Aphessetche - Jauberriko Borda - 64220 Ispoure.
- 3- Attendre que Lilika crée un groupe whatsapp avec toutes les participantes pour donner les derniers détails
- 4- Vous réglerez la prestation Lilika sur place, lors du séjour, ainsi que l'hébergeur

Annulation :

Les conditions d'annulation suivantes sont appliquées :
Vous pouvez annuler ce séjour même au dernier moment.

LES SEJOURS LILIKA ET LE COVID-19

Lilika respecte les règles liées au coronavirus lors des séjours.
La distanciation sociale est tout à fait envisageable dans un séjour randonnée lors des sorties. Dans l'hébergement, il faudra respecter les consignes mises en place.

Chaque participant doit prévoir un masque, du savon ou du gel hydroalcoolique.

Chaque participant doit se présenter avec un test antigénique négatif pour participer au séjour.

AUTRES INFORMATIONS UTILES

Nous contacter :

Lilika
Caroline Aphessetche, accompagnatrice en montagne : 0033672241738
www.lilika.fr
caroline.aphessetche@gmail.com

QUE FAUT-IL AMENER

Pour la randonnée :

- Sac à dos de randonnée 20 litres minimum, 30 litres conseillés
- Sac à dos de randonnée 40 litres conseillés
- Chaussures de randonnée à semelle crantée

- Chaussette de randonnée
- Pantalon de randonnée
- Short
- Veste imperméable et coupe-vent type Gore-tex
- Polaire chaude
- Tee-shirt respirant à manche longue et à manche courte
- Casquette ou chapeau, lunette de soleil, crème solaire, stick à lèvres solaire
- Papier toilette
- Pharmacie et médicaments personnels, paracétamol
- Double-peau pour les ampoules, pansements et désinfectant, bande adhésive
- Gourdes ou bouteille d'eau **pour 2 litres d'eau**
- 1 poche en plastique qui sert de poubelle personnelle (on ne laisse rien ni en montagne, ni en refuge)
- Téléphone ou appareil photo
- Papiers identité, carte groupe sanguin si vous en possédez une
- Argent : pour payer les refuges prévoir des espèces ou chèques.
- Carte européenne assurance maladie si vous avez (pratique et facile à demander)
- Gant, bonnet, tour de cou
- La protection de sac contre une éventuelle averse (en général fournie dans le sac)

Pour les pique-nique et repas :

- Gobelet (Lilika amène des thermos d'eau chaude, avec des dosettes de café, tisane et thé)
- Le pique-nique du jour 1
- Des en-cas type fruits secs, amande

Pour les séances de yoga :

- Un matelas, une couverture, brique, coussin de méditation.

Hébergement et autre :

- Serviette légère microfibre, **un paréo pouvant être idéal** et utile pour plusieurs choses : pique-nique, sieste, protection soleil, serviette de plage, foulard en cas de vent, etc...
- Vêtements confortables pour le soir
- Chaussure confortable de rechange après activité pour l'hôtel type sandale légère
- Gel hydroalcoolique, masque, savon
- Maillot de bain
- Boule-Quiès
- Nécessaire de toilette.

Avertissement général sur les séjours : Des baignades seront parfois possibles selon les destinations (lacs, rivières, bord de mer). Elles se font sous la responsabilité des participants eux-mêmes, l'accompagnateur n'est pas responsable de cette activité baignade, n'étant pas diplômé pour cela.