

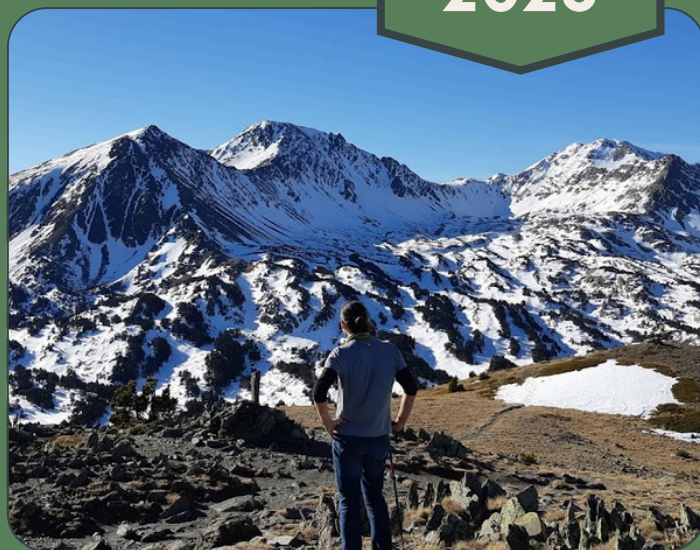
# STAGE Yoga & Rando

6 ► 12  
AVRIL  
2026

## LE SEJOUR

Mon fils, Alexandre, et moi-même vous invitons à partager nos passions, la rando et le yoga lyengar le temps d'une semaine dans les Pyrénées.

Nous partirons à la découverte du haut plateau du Capcir entre forêts, lacs et prairies d'altitudes. Tandis que la tranquillité et la sérénité du lieu seront idéal pour s'immerger dans la pratique du Yoga.



## SYLVIE

"Depuis l'An 2000, je pratique le yoga au Centre de Yoga lyengar de La Rochelle et je l'enseigne depuis 2012.

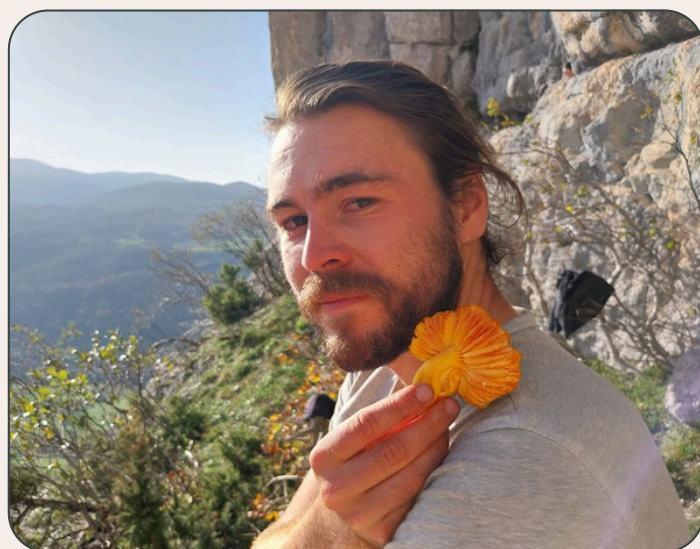
Chaque année, je participe à des stages et des formations proposées par l'Association Française de Yoga lyengar afin d'approfondir ma pratique et mon enseignement."

## ALEXANDRE

"Amoureux de montagnes depuis mon plus jeune âge. J'ai parcouru les Pyrénées et les Alpes en bivouac, notamment avec ma Maman.

En tant qu'accompagnateur en montagne, j'exerce l'été comme l'hiver dans les Pyrénées et dans le Vercors."

*Les détours font les beaux parcours*



Infos et réservations : [lesacsurledos@gmail.com](mailto:lesacsurledos@gmail.com) ou 06.76.80.51.12 (Sylvie)

# STAGE Yoga & Rando

6 ► 12  
AVRIL  
2026

## LE LIEU

Le stage a lieu au village de Formiguères au cœur du plateau du Capcir. Nous logerons aux gîtes des Lupins.

Les gîtes sont confortables pour un grand groupe avec 6 chambres, 2 salles de bains et 2 WC supplémentaires séparés.

La salle d'activités se trouve à 700 mètres à pied de notre gîte.



## LE PLANNING

Du Lundi 6 au Dimanche 12 Avril 2026

| LUNDI                         | MARDI                                                                     | MERCREDI                                           | JEUDI                                                               | VENDREDI                                                        | SAMEDI                                                                            | DIMANCHE                |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                               |                                                                           | 7h30-8h30<br>Petit-déj'                            |                                                                     | 7h30-8h30<br>Petit-déj'                                         |                                                                                   | 7h30-8h30<br>Petit-déj' |
|                               | 9h-11h30<br><b>YOGA</b><br>Pratique Posturale                             | 9h-17h<br><b>RANDONNEE</b>                         | Voir Lundi                                                          | 9h-15h<br><b>RANDONNEE</b>                                      | Voir Lundi                                                                        | 9h Départ<br>du gîte    |
|                               | 11h45 Collation<br>12h30 Déjeuner                                         | Pic-Nic'                                           | voir Lundi                                                          | Pic-Nic'                                                        | + marché de<br>Formiguères                                                        |                         |
|                               | 14h-17h<br><b>RANDONNEE</b><br>Les bords de la<br>Têt                     | Lacs des<br>Camporells<br>par la Serre<br>de Mauri | 14h-17h<br><b>RANDONNEE</b><br>Col de Creu<br>Crêtes du<br>Conflent | Lacs inférieurs<br>des Bouillouses                              | 14h-17h<br><b>RANDONNEE</b><br>Vallée de la<br>Lladure et<br>église de<br>Balcère |                         |
| 17h Accueil &<br>Installation |                                                                           |                                                    |                                                                     | 16h-19h<br><b>YOGA</b><br>Pratique<br>Posturale<br>&<br>Détente |                                                                                   |                         |
| 19h<br><b>PRESENTATION</b>    | 18h-19h <b>YOGA IYENGAR</b><br>Pratique Posturale Restaurative<br>Détente |                                                    |                                                                     |                                                                 | Voir Lundi                                                                        |                         |
| 20h Dîner<br>au gîte          | 20h Dîner au gîte<br>par <b>le Bistrot de St-Agnan</b>                    |                                                    |                                                                     |                                                                 |                                                                                   |                         |

Ce planning est prévisionnel et pourra être modifié en fonction des aléas du séjour comme par exemple les conditions météorologiques

Infos et réservations : [lesacsurledos@gmail.com](mailto:lesacsurledos@gmail.com) ou 06.76.80.51.12 (Sylvie)

# STAGE Yoga & Rando

6 ► 12  
AVRIL  
2026

## LES REPAS

Les repas sont **végétariens** cuisinés avec des produits issus de l'**agriculture biologique** et/ou **locale**. Une attention particulière est mise pour qu'ils répondent à nos besoins en protéines.

Avant les randonnées, un copieux petit-déjeuner est proposé (et préconisé). Tandis qu'avant la pratique de yoga, seules des boissons chaudes seront proposées. Libre à vous de prévoir un complément. Un petit complément.



Après la pratique du matin, nous nous retrouverons autour d'une infusion et d'une corbeille de fruits avant le déjeuner.

Cinq des dîners au gîte seront préparés par le **Bistrot de Saint-Agnan**, restaurant gastronomique du Vercors délocalisé pour l'occasion dans les Pyrénées.

## LE TRANSPORT

Le stage ne comprend pas le transport : ni pour venir dans les Pyrénées, ni sur place pour aller du gîte aux départs des randonnées. Les stagiaires seront mis en relation pour organiser leur covoiturage depuis La Rochelle et ses alentours.

## CONDITION PHYSIQUE

Ce stage est proposé aux pratiquants de Yoga Iyengar qui pratiquent depuis au moins 2 ans.

Les randonnées seront adaptées à la forme physique des participants.

## TARIF ET CONDITIONS DE RESERVATIONS

**750 €** pour le stage  
**10 €** pour l'adhésion 2025-2026 à l'association "Le Sac sur le Dos"

*Arrhes de 200 € à verser à la réservation.  
Remboursées en cas de désistement avant le 15 Février 2026 ou d'annulation du stage. La somme restante est à verser deux semaines avant le séjour.*

### LE PRIX COMPREND :

- l'hébergement et les repas
- l'encadrement des randonnées et du yoga
- l'assurance multirisque de l'association

### LE PRIX NE COMPREND PAS :

- le transport quel qu'il soit
- les draps
- la location de raquettes si nécessaire
- tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

Infos et réservations : [lesacsurledos@gmail.com](mailto:lesacsurledos@gmail.com) ou 06.76.80.51.12 (Sylvie)