

Rando & yoga

DANS LES PYRÉNÉES-ORIENTALES

5 NUITS - 6 JOURS

Le séjour en bref



YOGA, MÉDITATION &
ANCRAGE EN PLEIN AIR



HÉBERGEMENT ÉCORESPONSABLE
AU COEUR DES PYRÉNÉES



RANDONNÉES FACILES
DE 300 À 500M DE DÉNIVÉLÉ POSITIF



BAINS D'EAUX CHAUDES NATURELLES
& BIEN-ÊTRE

Évadez vous au cœur des Pyrénées Catalanes pour un séjour bien-être ponctué de randonnées guidées, yoga, bains d'eau chaude naturelle et cuisine locale faite maison.

Chaque journée, reconnectez vous à la nature et à vous-même grâce au yoga, à la méditation, à des randonnées adaptées à votre rythme et à des moments de détente dans les eaux chaudes pyrénéennes. Une véritable parenthèse pour se ressourcer et se revitaliser.

DATES : du 23 au 28 août

DURÉE : 5 nuits & 6 jours

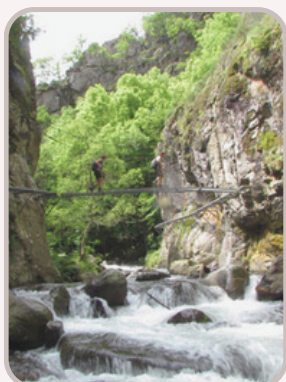
LIEU : Cerdagne, Pyrénées-Orientales

DIFFICULTÉ : 3 randonnée faciles
de 4h à 5h / jour

HÉBERGEMENT : Éco-gîte - chambre twin &
salle de bain privée

REPAS : Table d'hôtes au gîte à base de
produits locaux et biologiques

TARIF : 997 €



Séjour éco-responsable

AVEC L'AGENCE PYKO

L'esprit Pyko

Pyko, agence de voyage pyrénéenne responsable. Une agence qui crée des expériences pensées pour dévoiler l'âme et la nature du massif tout en respectant l'essence même des Pyrénées : ses paysages, son environnement et ses habitants.



Séjours

Aventures & voyages dans les Pyrénées. Séjours **thématisés**, en toutes saisons à réaliser en famille, en petits groupes ou en solo.



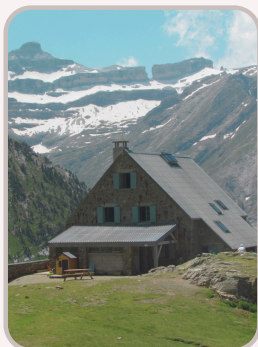
Hébergements

Hébergements répondant à notre **charte** ou **labellisés** : Clef Verte, Esprit Parc national, PNR Pyrénées Catalanes, PNR Pyrénées Ariégeoises.



Activités

Activités **respectueuses** de l'environnement pyrénéen. Activités de **montagne** accessibles à tous : rando, cyclo, bien-être, trail, alpi...



Transports

Déplacements en mobilité douce et **covoiturage**. Pas de transport aérien pour des séjours courts inférieurs à 15 jours.



Compensation

Calcul de l'émission CO2 & actions de réduction et compensation en local dans des **projets** qui font sens.



Prestataires

Portage de séjours pour les professionnels et **rémunération équitable** des partenaires.



Le programme


JOUR 1 DIMANCHE 23 AOÛT



- Journée** ● Arrivée à Llo par vos moyens.
Possibilité d'arriver en véhicule personnel directement au Gîte ou arriver en train jusqu'à Latour de Carol (transfert jusqu'au Gîte en taxi).
- Installation au **Gîte de Llo**.
- Soirée** ● **Dîner et soirée** au Gîte pour faire connaissance et découvrir votre camp de base pour la semaine.

JOUR 2 LUNDI 24 AOÛT



- Yoga** ● Avant votre petit-déjeuner, première séance de yoga & cercle d'ouverture.
- Rando** ● **Hameau oublié & chapelle de Belloc**
4 heures | + 350 / - 350 m

Après le petit-déjeuner, vous partirez en minibus vers le point de départ de la première randonnée.
- Cette balade débute à **Dorres** et permet de s'imprégner des doux reliefs du plateau de la Cerdagne. En empruntant des chemins chargés d'histoire, progressez jusqu'à la **chapelle de Belloc**. Une pause bien méritée vous offre l'occasion de recharger les batteries et respirer face au paysage qui se déroule sous vos yeux.
- Eaux chaudes** ● Redescendez au village où vous plongerez dans **les eaux chaudes naturelles des Bains de Dorres**. Un pur instant de bien être pour apaiser votre corps et votre esprit.
- Yoga & étirement** ● Une fois de retour à Llo, une **séance de yoga et étirement** viendra clôturer cette première journée.
- Soirée** ● Finissez en beauté avec un repas plein de vitamines servi au Gîte de Llo.

JOUR 3
MARDI 25 AOÛT



Yoga ● Avant le petit-déjeuner, profitez d'un moment pour être à l'écoute de votre corps et réveiller vos muscles tout en douceur.

Rando ● **Chapelle San Feliu & Gorges du Sègre**
4 heures | + 300 / - 300 m



Profitez d'un bon petit-déjeuner au Gîte de Llo.

Aujourd'hui pas de transport, le départ de randonnée se fait depuis le gîte ! Commencez par suivre les vivifiantes **Gorges du Sègre** avant de suivre un chemin historique qui mène à la **Chapelle San Feliu**. Une randonnée aux paysages variés et contrastés.

Temps libre ● De retour à Llo à pied, un **créneau libre** vous permettra de choisir entre détente, Bains de Llo, ou massage personnalisé. À vous de choisir !

Yoga & étirement ● Apaisez votre corps lors d'une **séance de yoga et d'ancrage** en plein air, si le temps le permet.

Soirée ● Le dîner aura lieu au Gîte, vos hôtes prendront soin de vous en vous servant un repas plein de bonnes choses.

JOUR 4
MERCREDI 26 AOÛT



Journée libre ● **Petit-déjeuner** au Gîte pour faire le plein d'énergie et de force.

Journée libre* pendant laquelle vous pourrez au choix :

- passer une **journée de détente** à Llo, flâner autour du village, vous détendre dans les eaux chaudes de Llo.
- partir en **visite culturelle**. Visiter la plus ancienne Pharmacie d'Europe dans l'enclave espagnole de Llivia, en savoir plus sur l'énergie solaire en vous rendant aux fours solaires de Mont-Louis ou d'Odeillo, s'immerger dans l'histoire et la culture locale au Musée de la Cerdagne.
- prendre le **Petit Train Jaune** pour vous rendre à Fontpédrouse. Avant de rentrer, faites une halte aux bains d'eau chaude de Saint-Thomas, nichés en pleine montagne.

**Activités organisées par vos soins et à votre charge.*

Soirée ● La journée se conclut par un délicieux **dîner** préparé par vos hôtes.

JOUR 5
JEUDI 27 AOÛT



Yoga

Avant le petit-déjeuner, accordez-vous un instant pour écouter votre corps et réveiller vos muscles en douceur.

Rando



Lac des Bouillouses
5 heures | + 300 / - 300 m

Une fois votre petit-déjeuner terminé, il est temps de partir en direction d'un site incontournable.

Randonnez au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées catalanes jusqu'au **lac des Bouillouses**, situé à plus de 2 000 mètres d'altitude. Ce dernier se découvre au fil d'une montée sereine à travers des paysages de lacs successifs. En toile de fond, les sommets emblématiques du pic Carlit et du pic Canigou.

Yoga & étirement

De retour au gîte, offrez-vous une **séance de yoga et de relaxation** pour clôturer la journée en douceur.

La journée s'achève autour d'un savoureux **dîner** préparé par vos hôtes.

JOUR 6
VENDREDI 28 AOÛT



Yoga

Profitez de votre dernière **séance de yoga** qui marque la fin de votre séjour en Cerdagne. Poursuivez avec le petit-déjeuner avant de terminer vos affaires en prendre la route !

Fin du séjour

Le séjour touche à sa fin et chacun reprend la route ou son transport pour rentrer. Vous avez la possibilité de rester une nuit de plus au Gîte en supplément, si vous le souhaitez.

Hébergement & intervenants

Intervenants

Marion Vander Sype
Relaxologue & professeure de yoga

Accompagnateur
en moyenne montagne



Marion découvre massages, yoga et méditation à travers le monde. Depuis 2012, elle aide chacun à se sentir en harmonie avec son corps et ses capacités grâce à diverses pratiques : massage, yoga, stretching, respiration, visualisation, ...



Partez à la découverte des sentiers pyrénéens avec un accompagnateur local, qui vous fera explorer les trésors de ce territoire. À chaque randonnée, laissez-vous immerger dans la nature et observez la richesse de sa faune et de sa flore.

Hébergement

Gîte de Llo

Un gîte tout confort qui défend un **tourisme responsable** en proposant une alternative pour séjourner à la montagne. Au cœur des Pyrénées Catalanes, dans un village ensoleillé à 1400 m d'altitude, ce gîte est engagé dans un tourisme responsable et respectueux de la nature. Après vos activités en pleine nature, la table d'hôtes propose des **repas sains** et gourmands, préparés à partir de **produits biologiques locaux**, pour un séjour ressourçant et revitalisant.



Le séjour en bref

	Au programme	Options non-comprises dans le prix du séjour
JOUR 1 DIMANCHE 23 AOÛT	<ul style="list-style-type: none">Dîner et nuit au Gîte de Llo	Transport et transfert pour arriver au Gîte de Llo.
JOUR 2 LUNDI 24 AOÛT	<ul style="list-style-type: none">Petit-déjeuner, pique-nique, dîner et nuit Gîte de LloTransport & randonnée accompagnée à DorresBains de DorresSéances de yoga en début et fin de journée	-
JOUR 3 MARDI 25 AOÛT	<ul style="list-style-type: none">Petit-déjeuner, pique-nique, dîner et nuit Gîte de LloRandonnée accompagnée au départ du GîteSéances de yoga en début et fin de journée	<ul style="list-style-type: none">Entrée aux Bains de LloSoins ou massages
JOUR 4 MERCREDI 26 AOÛT	<ul style="list-style-type: none">Petit-déjeuner, pique-nique, dîner et nuit Gîte de LloJournée totalement libre (pas de randonnée ou transport prévus)	<ul style="list-style-type: none">Transports (Petit Train Jaune et taxi)Activités et visitesEntrées aux Bains
JOUR 5 JEUDI 27 AOÛT	<ul style="list-style-type: none">Petit-déjeuner, pique-nique, dîner et nuit Gîte de LloTransport & randonnée accompagnée aux BouillousesSéances de yoga en début et fin de journée	
JOUR 6 VENDREDI 28 AOÛT	<ul style="list-style-type: none">Petit-déjeuner, pique-nique Gîte de LloSéance de yoga en début de journée	Transport et transfert depuis le Gîte de Llo.



Tarifs & suppléments

6 jours / 5 nuits en chambre double : 997 € par pers.

- Acompte à la réservation : 50 % du montant total.
- Participants : Minimum 7 - Maximum 12
- Validation & annulation 21 jours avant le départ.

SUPPLÉMENTS & OPTIONS

- Supplément pour chambre single : 275€ par pers.
- Transports Gare A/R : 100€
- Pension complète du J6-J7 : 110€

Le prix comprend	Le prix ne comprend pas
<ul style="list-style-type: none">• Logement en chambre double en gîte• Tous les repas du dîner le dimanche soir au déjeuner vendredi midi.• Transferts en mini-bus pour les randonnées (x2)• Entrées aux Bains de Dorres• Les séances de yoga du matin et du soir• Les randonnées accompagnées (x3)• Prêt de tapis de yoga sur place	<ul style="list-style-type: none">• Le transport jusqu'à Llo• Les boissons et dépenses personnelles• Les transferts en dehors des excursions en randonnée• Le billet du Petit Train Jaune, l'entrée aux Bains de St Thomas• Les soins et les entrées aux eaux chaudes de Llo lors des temps libres• Les prestations de massages et autres soins particuliers lors des temps libres cités en options• Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages

Comment venir ?

EN VOITURE OU COVOITURAGE

- Depuis Toulouse : par RN20, et tunnel du Puymorens.
- Depuis Montpellier par l'autoroute A9 puis la RN116 depuis Perpignan.

SI VOUS ARRIVEZ DE...

Perpignan : 92 km (soit 1h30)
Carcassonne : 107 km (soit 2h)
Toulouse : 178 km (soit 2h30)
Montpellier : 242 km (soit 2h45)
Marseille : 410 km (soit 4h15)
Bordeaux : 420 km (soit 5h)
Nantes : 740 km (soit 7h30)

EN BUS

Bus depuis Perpignan jusqu'en Cerdagne avec [LiO](#).

EN TRAIN

- Depuis Paris : Train de nuit direct Paris-Latour de Carol / Enveitg
- Depuis Toulouse : Ligne Toulouse – Latour de Carol / Enveitg
- Depuis Montpellier-Perpignan : Train jusqu'à Villefranche de Conflent puis train jaune jusqu'en Cerdagne.

Besoin d'informations supplémentaires ? Contactez-nous !



contact@pyko.fr
07 44 42 48 52
pyko.fr