



### Infos utiles pour votre séjour au gîte des sources.

Tout d'abord n'hésitez pas à me contacter via la plate-forme de décathlon si vous avez des questions. Je m'appelle Fabienne. On m'a aussi donné le petit nom de Tilicho au Népal. Vous pouvez m'appeler comme bon vous semble.

- **Adresse du gîte des sources: 1 rue des sources 64190 Gurs.**

Vous pouvez vous garer librement le long de l'église.

- **L'heure d'arrivée pour le stage est à 17 h (avant le cours de 18 h).**

*Si vous devez arriver avant en raison de vos horaires de train, merci de m'en informer.*

- **L'heure de départ est entre 11 h et midi (après les cours du matin et le petit déjeuner).**

*À la fin du séjour, merci de bien vouloir enlever les draps (pas le protège matelas), et de les laisser sur le lit.*

- **Règlement du séjour**

- *La réservation devient définitive à réception du paiement du stage.*
- *En cas d'annulation plus de 30 jours avant l'arrivée le séjour est remboursé.*
- *En cas d'annulation à moins de 30 jours de l'arrivée, ou de non présentation, la totalité du séjour est dûe.*
- *Tout séjour commencé n'est pas remboursable en cas de départ anticipé.*

### Arrivée par train?

**Pour se rendre à Gurs depuis la gare d'Orthez, vous pouvez au choix:**

- 1) **Réserver le transport à la demande (5€): sauf le dimanche et le lundi.** *Il faut réserver à l'avance du mardi au samedi avant 17 h au 09.70.87.08.70 en donnant le numéro du département (64).* Pour l'aller, il faut se faire déposer au rond-point du pêcheur à Susmiou et ensuite je viendrai vous chercher. Pour le retour, le départ est directement à la mairie de Gurs. Lors de votre séjour vous pouvez de la même façon visiter Navarrenx, Salies-de-Béarn et Sauveterre-de-Béarn.
- 2) **Louer une voiture 6/8€ (+20centimes/km) au centre Leclerc d'Orthez** (ouvert de 8:45 à 11h45 et de 14h à 17:30 tous les jours sauf le dimanche. Tel: 05-59-69-42-22. Le taxi pour se rendre de la gare au centre Leclerc coûte entre 8 et 10€
- 3) **Prendre directement un taxi depuis la gare: +/- 60€.** Mon taxi 64: tel 0629825447. Taxi 12: tel 0675493287

## Programme

### **-Jour 1**

- \*17h00 Arrivée (sauf arrivée plus tôt par train)
- \*18:00-19:00 Satsang
- \*19:00-20:00 Yin yoga
- \*20:00 Dîner

### **-Programme quotidien**

- \*08:00-09:00 Méditation/pranayama
- \*09:00-10:30 Hatha yoga
- \*10:30-11:30 Brunch
- \*Temps libre
- \*18:00-19:00 Satsang
- \*19:00-20:00 Yin yoga
- \*20:00 Dîner

Si vous avez des problèmes de santé (hypertension, hernies discales, diabète, problème psychologique, etc) merci de m'informer le premier jour.

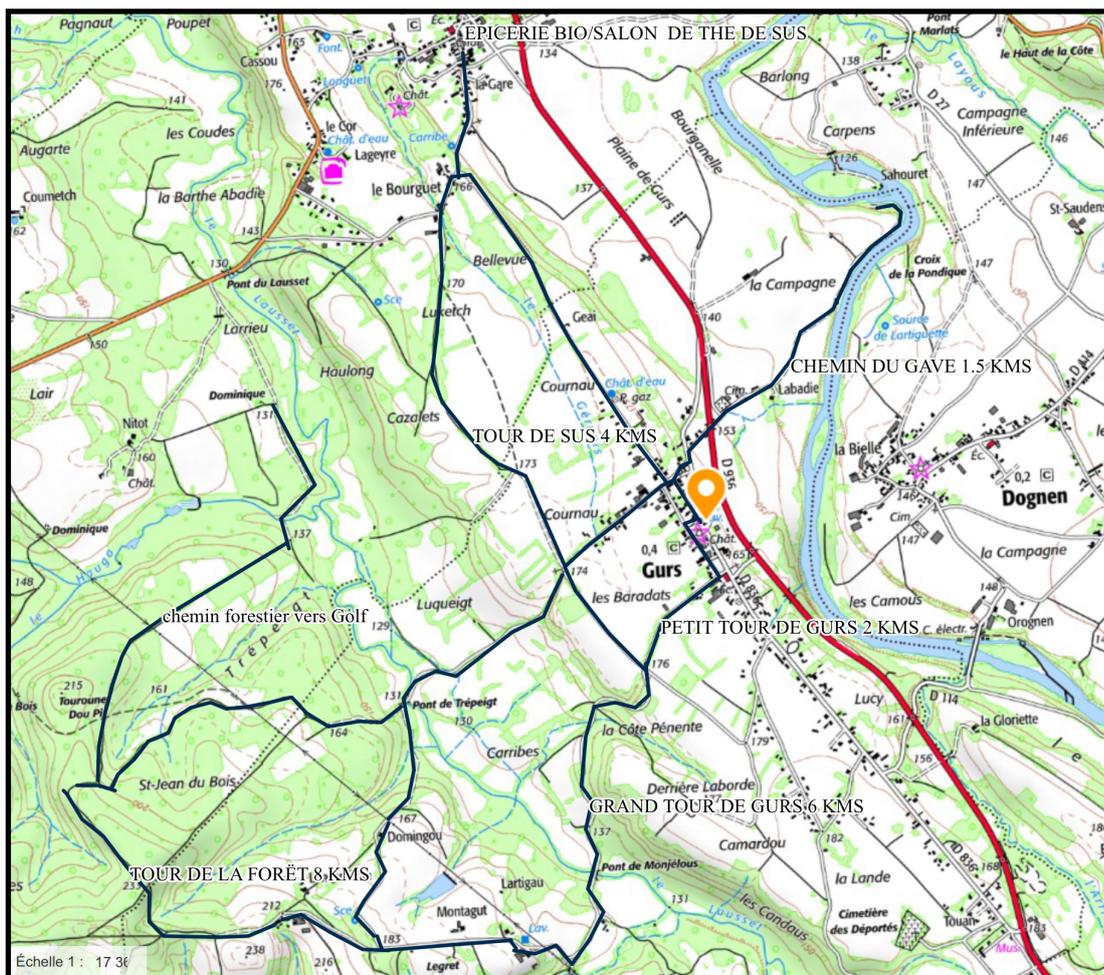
### **-Jour du départ**

- \*08:00-09:00 Méditation/pranayama
- \*09:00-10:30 Hatha yoga
- \*10:30-11:30 Brunch
- \*12:00 Départ

Le matériel de yoga est fourni (tapis, coussin de méditation, couvertures, bolster, sangles, briques). Vous pouvez bien entendu amener votre propre tapis de yoga si vous le souhaitez.

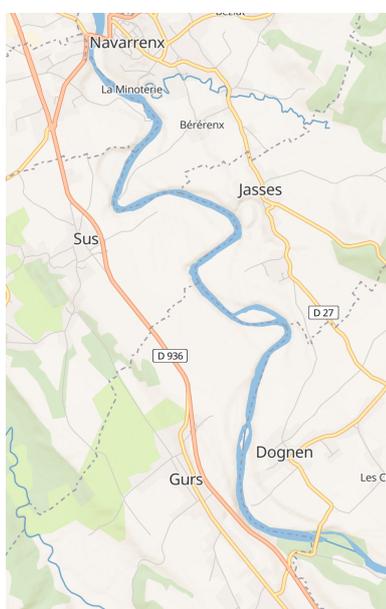
## **Temps libre**

- Les après-midi sont libres pour se détendre, lire ou faire des activités. Il y a quelques livres à disposition dans le salon ainsi que des jeux. Il y a un salon de thé (épicerie bio) à Sus (20 min à pied (voir balades) et à Navarrenx (l'Enchanté, les herbes sauvages).
  - Pour les stages d'une semaine, il est possible de prendre une journée libre quand vous le souhaitez (merci de prévenir la veille).
  - Si vous êtes véhiculé.e, vous pouvez explorer **le Béarn** (<https://www.tourisme-bearn-gaves.com>), **le Pays Basque** (<https://www.tourisme64.com>) ou **le Béarn Pyrénées** <https://www.guide-bearn-pyrenees.com/fr/experiences/sejours-weekend/article-les-meilleures-choses-a-faire-et-a-voir-en-vallee-d-aspe-136.html>. **Lourdes** est à 1h18.
- **Certaines balades partent de la maison : (trait noir foncé sur la carte ci-dessous)**
1. **Le tour de Sus (4 kms).** En fonction du point de départ, vous tournez toujours à droite, ou toujours à gauche. Cette boucle amène aussi en faisant un petit crochet à l'épicerie bio/ salon de thé du village.



2. **Pour le tour de la forêt(8 kms)**(il faut suivre les marques jaunes dans la forêt). Attention le chemin n'est pas toujours évident.
3. **Pour le grand tour de Gurs (6 kms)** après le premier carrefour, où vous allez tout droit , c'est ensuite toujours à droite (ou toujours à gauche en fonction du point de départ).
4. **Le chemin du gave (1,5 kms)** amène à la rivière où vous pouvez vous baigner.

**Pour aller à Navarrenx à pied (comptez 2 heures) - (trait jaune clair sur la carte ci-dessous).**



Passez devant la mairie de Gurs, et prenez la deuxième route à gauche (elle descend jusqu'à Dognen).

À Dognen, prenez à droite direction mairie/école et ensuite à gauche direction le château. Passez devant le château pour prendre un sentier qui coupe à travers champ et rejoint la D27 (vous gagnerez du temps et c'est plus sympa). En résumé, ne suivez pas sur la carte la route jaune à Dognen mais le tracé gris clair le plus à gauche qui coupe à travers champ et rejoint la D27 et la route jaune un peu plus loin.

Allez ensuite tout droit jusqu'à Navarrenx. Vous trouverez à l'arrivée sur votre gauche le comptoir les herbes sauvages. Plus loin

dans la rue Saint Germain vous trouverez sur votre gauche le salon de thé « l'Enchanté » avec terrasse à l'arrière. Vous pouvez aussi aller sur la place de la mairie à la terrasse du café le petit bistrot pour des glaces/crêpes ou gaufres ou aller chez Shakespeare pour des bières artisanales. Si vous souhaitez faire le tour du village de Navarrenx, passez par les remparts. Bonne visite.

- **Autres cours possibles les après-midi au gîte des sources (4 élèves min)**

- *QI Gong* avec Espéranza (10€) pour 1.30h et Yoga du rire avec Murielle (10€)
- Poterie à Navarrenx (minimum 2 personnes). Durée : 3h (de 14h à 17 h). 2 personnes = 50€/pers. Prix dégressif en fonction du nombre.
- Merci de demander entre vous qui serait intéressé.e et de m'en informer pour contacter l'enseignant.

- **Bien-être**

- À 20 minutes de la maison, Tatyá Spa avec massages, spa, sauna, hammam, bain nordique, ofuro-balnéo <https://www.tatya-spa.fr> . Il vaut mieux réserver à l'avance. Tél 0616596870.
- À 30 min, le spa des thermes de salies du Béarn [https://www.thermes-de-salies.com/pages/les-bains-de-la-mude\\_36.html](https://www.thermes-de-salies.com/pages/les-bains-de-la-mude_36.html). Pour 12€, vous pouvez faire 2 h de hammam, jacuzzi, piscine d'eau thermale avec de nombreux jets massants. **Pensez à prendre maillot de bain, bonnet de bain et claquettes de piscine.** Le transport à la demande peut vous y amener.

-

### **Règles de la maison**

- Merci de bien vouloir vous déchausser à l'entrée et déposer vos chaussures dans les casiers.
- Chaque chambre à deux clés: la clé de la chambre et celle de la porte d'entrée. Merci de penser à fermer la porte d'entrée lorsque vous sortez et de me rendre les clés lors du départ: 🙏
- **Petit déjeuner** : il est servi sous forme de buffet sur le plan de travail de la cuisine, à partir de 10:30 (les produits frais: yaourts, beurre, jus d'orange, fromages sont dans le frigo). La vaisselle et les petits plateaux sont à votre disposition dans le buffet. Pour le café, si vous avez besoin d'en faire plus, le dosage est 6 cuillères à soupe pour la grande cafetière poussoir et 3 cuillères à soupe pour la petite. Les œufs peuvent être préparés comme vous le souhaitez. Le minuteur est programmé à 3 minutes pour les œufs à la coque sur la hotte. Thés et cafés sont dans le 3ème tiroir. Servez-vous à votre convenance et allez manger où vous préférez: cuisine, salon ou terrasse.
- Le **repas du soir** est disponible à 20 h. Le service (réchauffer les plats si nécessaire, mettre la table, etc.) et le rangement dans le frigo et le lave-vaisselle sont faits par les stagiaires. C'est la partie karma yoga 😊. Enfin, le vin n'est pas compris mais si vous avez envie de boire un petit verre, sentez-vous libre d'en acheter et d'en boire. La règle de la maison est l'équilibre en toutes choses et l'appréciation de chaque moment de la vie. Bon appétit 😊
- **Le ménage des chambres** est fait à l'arrivée. Les draps et une petite serviette de toilette sont fournis. Les espaces communs sont nettoyés tous les jours. Si vous avez besoin lors de votre

séjour de nettoyer votre chambre, un aspirateur est à votre disposition dans le hall d'entrée derrière le meuble à chaussures. Des petites serviettes dépoussiérantes sont dans un des casiers à chaussures.

- Pour la consommation d'eau et d'électricité, merci de bien vouloir faire attention 🙏😊. Et si vous avez besoin d'utiliser le lave linge: 5€/lavage.
- Pour les **poubelles**: le container clair contient tous les déchets recyclables (yaourt, lait, papier, boîte métallique, etc.). Les déchets souillés (comme les mouchoirs en papier, les balayures, les serviettes hygiéniques, les couches) vont dans la poubelle noire. Le compost va dans la petite poubelle verte et le verre dans la poubelle à cet effet.
- **Wifi**: en appuyant sur le bouton noir vers le bas, vous finissez par voir les 2 options de connexion: 1) en scannant le QR code ou 2) en recopiant le code. Le wifi ne passe qu'au salon.



**J'espère que vous passerez un excellent séjour à la maison, et si le cœur vous en dit, merci de laisser un avis à la fin du séjour. 🙏**