



Infos utiles pour votre séjour au gîte des sources.

Tout d'abord n'hésitez pas à me contacter 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.

Tel 07 69 31 22 45

Adresse: 1 rue des sources, 64190 Gurs

(Vous pouvez vous garer librement le long de l'église)

Site web <https://www.tilicho.fr/stages-retraites.html>

- **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 (non pliés)

- **Règlement du séjour**

- *La réservation devient définitive à la réception du paiement.*
- *Conditions d'annulations applicables (sauf si vous avez choisi le tarif flex lors de la réservation, qui permet d'être remboursé.e intégralement à tout moment avant le départ):*
- *En cas d'annulation jusqu'à un mois avant l'arrivée, la somme versée est intégralement remboursable.*
- *En cas d'annulation moins d'un mois avant le stage et jusqu'à une semaine avant l'arrivée, les frais d'annulation sont de 40% de la somme versée au gîte des sources.*
- *En cas d'annulation moins d'une semaine avant l'arrivée, le stage n'est pas remboursable.*
- *Dans l'hypothèse où un nombre minimum d'inscriptions est mentionné lors de la réservation et que ce quota n'est pas atteint une semaine avant le départ, la somme versée sera remboursée intégralement.*
- *Tout séjour commencé n'est pas remboursable si vous souhaitez ou devez partir avant la fin.*

- **Arrivée par train?**

Depuis Paris : Prenez un TGV direct jusqu'à la gare d'Orthez (environ 4h de trajet).

Depuis Bordeaux : Des TGV directs desservent également la gare d'Orthez (2 h).

Depuis Toulouse : Train direct (2:40)

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

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 supermarché de Susmiou et ensuite je viendrai vous chercher

(merci de m'informer à l'avance). 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.

Louer une voiture entre 6 et 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€. **Prendre directement un taxi** depuis la gare: +/- 60€. Mon taxi 64: tel 0629825447. Taxi 12: tel 0675493287

Programme

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.

-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.

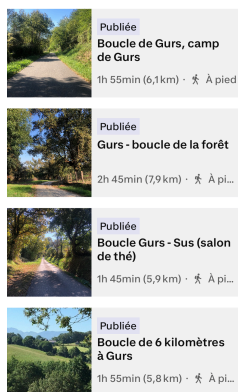
-Jour du départ

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

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.
- Deux livres sont à vendre (15€): *la Source* que j'ai écrit et le livre du petit ami de ma fille et son dur parcours de migrant pour aller à l'école. Vous pouvez lire librement ceux sur la table.
- 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).

- **Certaines balades partent de la maison :**



Vous les trouverez en téléchargeant **l'application DÉCATHLON OUTDOOR**. Tapez GURS et vous verrez les 7 balades au départ de la maison ainsi que les balades qu'il y a autour. Si vous allez à Sus depuis Gurs, vous trouverez d'autres balades partant de là (Susmiou). Vous pouvez télécharger ces balades et suivre l'itinéraire sans internet.

Si vous faites la boucle de Navarrenx, vous trouverez à l'entrée du village, sur votre gauche le comptoir des 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 petit bistrot pour des coupes glacées somptueuses et délicieuses ou crêpes/

gaufres ou encore aller chez Shakespeare pour des bières artisanales. Si vous souhaitez faire le tour du village de Navarrenx, passez par les remparts ou télécharger **l'application TÉRA AVENTURA** pour une balade guidée, historique et ludique des villes de Nouvelle-Aquitaine: <https://www.terra-aventura.fr>.



Si vous êtes véhiculé.e, vous pouvez aller à la plage d'Aren, à 10 min de la maison, explorer le béarn (<https://www.tourisme-bearn-gaves.com>), le pays basque (<https://www.tourisme64.com>), les 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 ou la côte atlantique (Bayonne, Biarritz) à +/- 1h de route.

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

- *QI Gong* avec Espérance (10€) pour 1.30h et Yoga du rire avec Murielle (10€)
- Merci de demander entre vous qui serait intéressé.e et de m'en informer pour contacter l'enseignant.

- **Bien-être : massages à domicile ou à l'extérieur:**

- Carole, qui se déplace à la maison, fait des massages très appréciés. Il vaut mieux réserver à l'avance via son site <https://www.carolharmoniedessens.com> ou par téléphone: 07 69 44 75 40.
- À 30 min, le spa des thermes de salies du Béarn https://selya-resort.com/datafolder/uploads/2025/01/Selya_BE-2025_165x240_WEB.pdf propose différents soins (eau thermale très riche) et massages (réservez à l'avance). Pour 12€, vous pouvez aussi faire 2 h de hammam, jacuzzi, piscine d'eau thermale avec de nombreux jets massants (**vérifiez les jours de fermeture. L'année dernière c'était fermé le mercredi et ce n'était pas marqué sur leur site**). Pour les non-curistes la piscine est ouverte à partir de 14 h seulement. **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, laits, jus d'orange 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.
- 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.
Si après votre départ vous avez besoin d'un rappel de temps en temps, vous pouvez lire ma page <https://www.tilicho.fr/connaiss-toi.html>

Si le cœur vous en dit, merci de laisser un avis à la fin du séjour 🙏