



Exploration Contemplation

immersion au creux de l'automne

séjour yoga dans les Landes
du 30 octobre au 1er novembre 2026

season yoga



Au creux de l'automne

Creux : un refuge, un endroit où l'on se dépose et où l'on reprend son souffle.

Et si l'automne devenait ce rendez-vous que l'on attend ? Une parenthèse que l'on s'accorde au cœur de la saison, pour se laisser porter, retrouver de l'élan et clôturer l'année en beauté. Le séjour alternera des pratiques engageantes, pensées pour explorer plutôt que performer, et des temps de contemplation plus enveloppants, inspirés par cette saison de transition.



Yoga

10h30 de yoga avec Lucie
entre exploration et contemplation

Je suis Lucie, professeure de yoga sur la côte Basque et dans le sud des Landes.

La nature, l'océan et le mouvement inspirent mon enseignement. J'aime proposer des pratiques variées et créer des espaces où l'on prend le temps : celui de pratiquer, d'échanger et de vivre pleinement l'expérience d'un séjour.

Yoga

Les ateliers posturaux – Exploration

Deux ateliers de 2h45 pour explorer, décortiquer et expérimenter.

Nous alternerons mobilité, travail postural, explorations en solo et en binôme, observation et pratique. Un format qui nous permettra d'essayer, d'observer, de recommencer et de comprendre, sans se presser.

L'objectif n'est pas d'atteindre une posture, mais de comprendre le chemin qui y mène.

Ces ateliers sont ouverts à tous les pratiquants ayant déjà une première expérience du yoga dynamique.

Aucune posture n'est attendue : l'envie d'explorer, d'essayer et de comprendre est le seul prérequis.

Les pratiques Yin & Yang – Contemplation

Deux pratiques de 2h dédiées à la contemplation.

Chaque pratique mêlera un flow de vinyasa fluide, dont les répétitions laisseront progressivement plus de place au souffle et à la présence, puis un temps de yin inspiré par la symbolique de l'automne et du silence. Une invitation à contempler le mouvement, le souffle et ce que la pratique laisse émerger.

Le week-end s'achèvera par 1h de yin au mur, pour intégrer les pratiques et laisser infuser cette parenthèse automnale.



Repas

Exploration gustative avec Mathilde, qui régalerà nos papilles à travers une cuisine végétarienne, éthique, de saison et généreuse. Pour elle, la cuisine est un moyen de s'exprimer et de transmettre : elle sublime les produits locaux et revisite les saveurs du quotidien avec créativité, pour une cuisine aussi goûteuse que gourmande.

Atelier Cuisine

1h d'atelier avec Mathilde pour apprendre à se préparer un encas sain et gourmand dans un esprit convivial et de partage



Le lieu

Les Maisons Huraïa se situent au cœur des Landes, à Veille Saint Giron, à 1h de Biarritz et à 35 minutes en voiture de la gare de Dax.

En Automne, les Maisons Huraia deviennent un cocon où il fait bon ralentir. Après les pratiques, on se retrouve au coin du feu, autour d'une boisson chaude, d'un livre ou simplement pour profiter du calme des lieux. Une parenthèse chaleureuse, propice au repos et aux échanges.

Le lieu comprend une grande salle de 100m² sous combles.
5 chambres - 2 lits simples
5 salles de bains - 4 WC



Programme

Jour 1 – vendredi 30 octobre

Arrivée possible à partir de 17h

18h-20h yoga - yin yang contemplation

20h30 dîner

21h45 cercle d'ouverture

Jour 2 – samedi 31 octobre

8h30-11h15 yoga - atelier exploration

12h Brunch

16h30-17h30 atelier cuisine avec Mathilde

18h-20h yoga - yin yang contemplation

20h30 Dîner

Jour 3 – dimanche 1er novembre

8h30-11h15 atelier exploration

12h brunch

14h30-15h30 yin

16h30 départ



Tarifs

Tarif: 490€

Paielement en 3 fois possible

Le séjour est confirmé à partir de 7 participantes (8 places maximum)

Le tarif inclut:

Les 2 nuits d'hébergement (draps de maison et de bain inclus)

Les repas (brunchs/diners/collations)

10h30 de yoga (matériel fourni)

1 atelier cuisine d'1h

Le transport jusqu'au lieu de l'immersion n' est pas inclus dans le prix indiqué du séjour.



Réservation

La réservation est validée à réception d'un acompte de 164 €. Cet acompte est non remboursable, sauf en cas d'annulation du séjour par l'organisatrice.

À la suite de votre réservation, vous recevrez par e-mail un formulaire d'inscription à compléter, ainsi que toutes les informations concernant le règlement du solde de 326 €.

En cas d'annulation de votre part :

- Jusqu'au 31 août 2026 inclus : l'acompte de 164 € est conservé. Si le solde a déjà été réglé, celui-ci vous sera remboursé.
- À partir du 1er septembre 2026 : l'intégralité du montant du séjour (490 €) est due. Toutefois, si votre place est reprise par une autre participante, seul l'acompte de 164 € sera conservé et le solde déjà versé vous sera remboursé.



Accès aux maisons Huraïa

En voiture:

Adresse : 187 Rte de Monlon, 40560 Vielle-Saint-Girons (1h de Biarritz, 35 min de Dax)

En train:

La gare de Dax se trouve à 35 minutes du lieu - transfert en taxi possible de la gare de Dax aux frais des participant.es

Contact:

Vous pouvez me contacter par :

téléphone : 06.82.10.17.18

mail : lucieseasonyoga@gmail.com

instagram : [lucie_seasonyoga](https://www.instagram.com/lucie_seasonyoga)