

SE RECONNECTER À LA NATURE ET À SOI

VALLÉE MAIRA - ITALIE - 22/25 MAI 2026



CONSCIOUS
YOGI

RETRAITE RANDÒ & YOGA

Une retraite en montagne au pied du Monviso, où la marche est déjà une pratique. Quatre jours de randonnées guidées en haute altitude, de yoga quotidien et de moments de silence en petit groupe.

Une immersion dans la nature sauvage de la Valle Po
et dans l'hospitalité authentique du Piémont.

PROGRAMME DÉTAILLÉ:

JEU 10

À partir de 14h : arrivée à Ostana, Valle Po – installation & thé d'accueil

17h30 : **Cercle d'ouverture - Pratique de Yoga & Yoga Nidra**

Soir : Dîner piémontais & moment de convivialité

VEN 11

07h30 : yoga du matin & petit-déjeuner

Randonnée : **Balma Boves & Grottes de Rio Martino** avec exercices de respiration • Env. 6 km • Dénivelé env. 200 m

Après-midi : pratique de **Hatha Yoga**

Soir : Dîner (non inclus) et visite optionnelle de Saluzzo

SAM 12

07h30 : yoga du matin & petit-déjeuner

Randonnée : **Tour des lacs du Monviso & Refuge Quintino Sella** avec exercices de pleine conscience et déjeuner au refuge (non inclus)

- Distance : env. 12 km – Dénivelé : env. 800 m

Après-midi : Pratique de **Yin Yoga** pour le relâchement et la récupération

Soir : dîner piémontais & repos

DIM 13

07h30 : yoga du matin & petit-déjeuner

Randonnée : **Boucle panoramique du Village d'Ostana** avec méditation

Distance : env. 9 km – Dénivelé : env. 500 m

15h00 : cercle de clôture

Départ vers 16h00

NOTES: Une bonne condition physique et une habitude de la marche en montagne sont requises.
Aucune expérience préalable en yoga ou méditation n'est nécessaire.

Elena +33 787 268 584 - www.consciousyogi.net

SE RECONNECTER À LA NATURE ET À SOI

VALLÉE MAIRA - ITALIE - 22/25 MAI 2026

HÉBERGEMENT & REPAS

Chambres partagées (à deux) en refuge de montagne, avec salle de bain - Possibilité des chambres matrimoniales et simples selon disponibilité.

Petit-déjeuner continental, paniers repas & dîners traditionnels piémontais.

Les repas seront principalement végétariens pour soutenir la pratique du yoga.

Des options supplémentaires peuvent être disponibles sur place.

INCLUS

3 nuits en refuge de montagne avec petit-déjeuner (linge de lit et serviettes fournis)

2 panier repas et 2 dîner

Ticket entrées aux Grottes et à Balma Boves

Toutes les pratiques de yoga, breathwork & méditation

3 randonnées guidées avec guide de montagne local certifié

NON INCLUS

Dîner à Saluzzo (vendredi)

Déjeuner au Refuge Quintino Sella (samedi)

Snacks & dépenses personnelles

Boissons au-delà de l'eau de la ville)

Supplément chambre simple (+60)

Transferts depuis/vers la Vallée Po (le covoiturage est fortement recommandé)

À PRÉVOIR

Vêtements de montagne en couches, incluant une veste imperméable/anti-vent

Chaussures de randonnée / trail

Sac à dos confortable & gourde

Protection solaire & chapeau

Bâtons de randonnée (non obligatoires mais fortement conseillés)

Tenue confortable & tapis de yoga

Effets personnels (savon, shampoo etc) & éventuels médicaments

INFO PRATIQUES

Toutes les activités seront guidées en anglais, italien et en français.

Il n'y a pas de transports publics pour Ostana : l'accès en véhicule privé est indispensable. Saluzzo et Savigliano sont les ville la plus proche. Merci de co-voiturer.

La météo en montagne peut changer rapidement : des vêtements adaptés sont essentiels, et les itinéraires pourront être ajustés par le guide pour la sécurité du groupe.

INVESTISSEMENT

635€ par personne

Acompte de 180€ à la réservation – solde à l'arrivée

Tarif "early bird" (réservation avant le 15 juillet 2026): 540€ par personne

Offre "viens avec un ami" : 50€ de réduction pour l'un des deux

Supplément chambre simple (+60€)

POLITIQUE D'ANNULATION

- Avant le 7 août 2026: 30% de pénalité sur l'acompte
- 8 août – 18 août: 50% de pénalité sur l'acompte
- 19 août – 1er septembre: 75% de pénalité sur l'acompte
- À partir du 2 septembre: L'acompte n'est pas remboursable



CONSCIOUS
YOGI