



Merci pour votre inscription 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.

Mon tél: 07 69 31 22 45

Site web: <https://www.tilicho.fr>

Adresse: 1 rue des sources, 64190 Gurs

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

Voici quelques infos pratiques pour votre séjour

- L'heure d'arrivée pour le stage est de préférence à 17 h (avant le cours de 18 h) et l'heure de départ entre 11 h et midi (après les cours du matin et le petit déjeuner).

Pour les arrivées et départs en train, vous pouvez réserver à l'avance le transport à la demande (5€) du mardi au samedi (hors jours fériés), de 9 h à 17 h (à effectuer au plus tard la veille). Le transport à la demande permet de se déplacer en Béarn des gaves. De la gare d'Orthez, demandez l'arrêt à Susmiou et je viendrai vous y chercher (essayer de vous faire déposer directement à l'église de Gurs, on ne sait jamais...). Pour réserver, appeler le numéro 0970 870 870 (appel non surtaxé). Le retour est direct Gurs-Orthez. Vous pouvez lors de votre séjour visiter de la même façon Navarrenx, Salies-de-Béarn, Sauveterre-de-Béarn, etc.

- Paiement de l'acompte (cas de réservation directe) ou du solde restant:

Par virement bancaire (voir RIB ci-joint) ou par paylib (tel

0769312245), au plus tard 1 jour avant l'arrivée 🙏.

L'acompte n'est pas remboursable sauf en cas de force majeure.

En revanche vous pouvez changer la date du stage en cas d'empêchement.

- Horaires des cours quotidiens:

08:00-09:00 Méditation/pranayama

09:00-10:30 Hatha Yoga

10:30-12:00 petit déjeuner / brunch

Temps libre ou options (voir ci-dessous)

18:00-19:00 yin yoga

19:00-20:00 Satsang

20:00 dîner

Si vous êtes intéressé.e par le travail de connaissance de soi lors du satsang, je vous conseille la lecture de mon livre La Source qui est un outil de travail.

Le matériel pour le yoga est fourni (tapis, coussins, couvertures), de même que les draps et serviette de bain (petite taille). Vous pouvez bien entendu amener votre propre tapis si vous le souhaitez.

IBAN

FR76 1027 8022 8500 0215 7420 487

BIC

CMCIFR2A

Devise

EUR

Titulaire du compte

MME FABIENNE BAROUSSE

1 RUE DES SOURCES
64190 GURS

Domiciliation

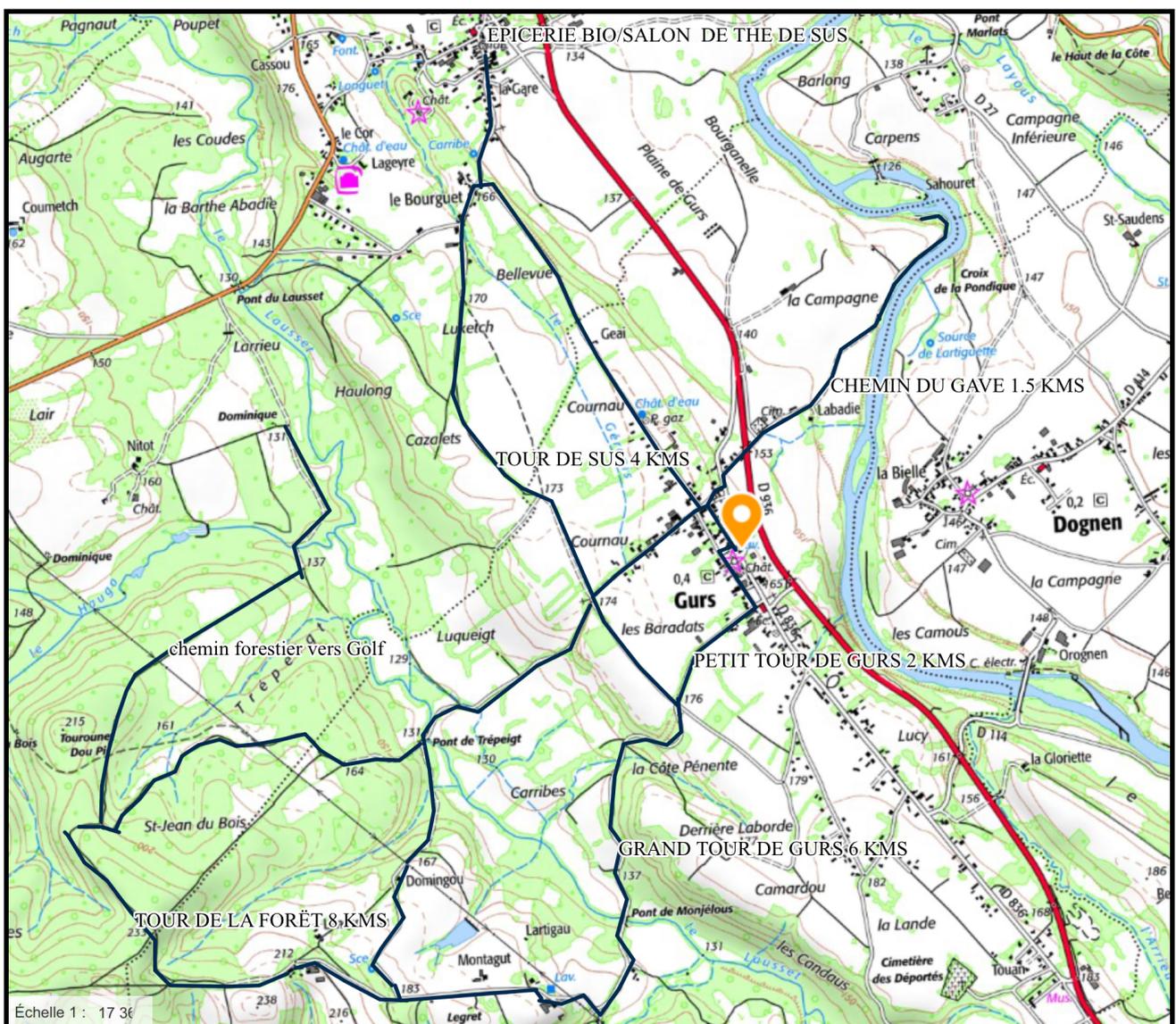
CCM MONT DE MARSAN

9 AVENUE SADI CARNOT
40000 MONT DE MARSAN
Tél : 05 58 45 46 06

Temps libre

- Les après-midi sont libres pour se détendre, lire ou faire des activités. Il y a quelques livres dans le salon, vous pouvez les lire ou même échanger. Il y a un salon de thé à Sus (20 min à pied -voir balades) et à Navarrenx (L'Enchanté).
- Pour les stages d'une semaine ou plus, il est possible de prendre une journée libre quand vous voulez (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.tourismee64.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>
- Certaines balades partent de la maison : (trait noir foncé sur la carte)
- 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 du village où il y a un agréable salon de thé.

Pour le tour de la forêt (il faut suivre les marques jaunes).



Pour le grand tour de Gurs (6kms) 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).

Le chemin du gave amène à la rivière où vous pouvez vous baigner en été.

- Rando ou ski/raquettes dans les Pyrénées (1 h de route).
- Si cela vous intéresse, il vaut mieux prévoir l'équipement. Nous avons des raquettes que nous pouvons éventuellement vous passer.

• Bien-être

- À 20 minutes de la maison, à Monein, vous avez Tatyja Spa avec massages, spa, sauna, hammam, bain nordique, ofuro-balnéo <https://www.tatyja-spa.fr> (il vaut mieux réserver à l'avance. Tél 0616596870).
- À 20 min, à la piscine municipale de Mourenx, il y a des jets massants, bec de cygne et rivière à contre-courant dans une eau à 31°. Il y a aussi un espace bien-être avec saunas, hammam à petit prix 7.40€. <https://www.lapiscinedemourenx.fr/bien-etre/>
- Il y a encore le spa des thermes de Salies du Béarn <https://www.thermes-de-salies.com/pages/les-bains-de-la-mude-36.html>

• Pauses thé ou étapes gastronomiques:

Salon de thé cosy avec terrasse au village de sus (épicerie bio) (voir balades à pied)

Salon de thé délicieux et raffiné avec terrasse à Navarrenx: l'enchanté

Restaurant digne d'un 3 étoiles au Michelin avec menu végétarien: chez Germaine à 6 min en voiture il faut réserver à l'avance!!!! <https://www.hotel-restaurant-pyrenees.com>

Restaurant similaire dans le pays basque à 1 h de route <https://www.hotel-etchemaite.fr/table-restaurant/menu-a-38e/>

• Autres cours avec des intervenants extérieurs les après-midis. (Merci de vérifier sur place avec les autres stagiaires s'ils sont également intéressés et de contacter directement les enseignants:

- Qi Gong avec Espérance (10€) (3/5 élèves min): tel 0631970112
- Yoga du rire avec Murielle (10€) (3/5 élèves min): tel 0619864693
- Cérémonie chamanique de la pleine lune (vérifiez les dates) avec Stéphane (min 5 personnes: 15€: 0686786392
- Poterie avec Anne de début avril à fin octobre: cours de 14h à 17h tous les jours de la semaine à la demande. minimum 2 stagiaires. 40 euros la séance. Réservation : 06 72 36 24 15 <https://annetournelle.com>
- Poterie avec Edwige de novembre à fin mars. Durée : 3h l'après-midi 2 personnes = 40€/pers., 3 personnes = 35€/pers., 4 personnes = 30€/pers., 5 personnes = 25€/pers., 6 personnes = 20€/pers. Réservation en fonction de la disponibilité de la potière. Site <https://ceramiquesetbidules.jimdofree.com>. Réservation tél 0667707615

Règles de la maison

- Merci de bien vouloir vous déchausser à l'entrée.
- Chaque chambre à deux clés: la clé de la chambre et celle de la porte d'entrée. Merci de penser à la fermer lorsque vous sortez, et de la laisser sur la porte ou dans la boîte à lettres en partant. 🙏
- Repas pendant les stages: ils sont servis sous forme de buffet sur le plan de travail de la cuisine, à partir de 10:30 pour le petit-déjeuner (les produits frais sont dans le frigo). Pour le café dans la cafetière poussoir, le dosage est 6 cuillères à soupe pour la grande et 3 cuillère à soupe pour la petite. Le repas du soir est disponible à 20 h. Le service (réchauffer les plats, prendre les assiettes, etc.) et le rangement dans le frigo et le lave-vaisselle n'est pas compris. Les œufs pour le petit-déjeuner

peuvent être préparés comme vous le souhaitez. Le minuteur est programmé à 3 minutes pour les œufs à la coque sur la hotte. Tout est à votre disposition dans la cuisine: la vaisselle, les ustensiles de cuisine, le frigo, thé et café dans le tiroir à cet effet. Servez-vous, et allez manger où vous voulez, cuisine, salon ou terrasse. Bon appétit 😊

- Pour la consommation d'eau et d'électricité, merci de bien vouloir faire attention et d'éteindre la lumière dans les couloirs. Merci 🙏😊
- 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 côté du buffet gris.
- Si vous avez besoin d'utiliser le lave linge: 5€/lavage
- À la fin du séjour, merci de bien vouloir enlever les draps (pas le protège matelas), et de les laisser sur le lit.
- Enfin, pour les repas, 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 😊.

J'espère que vous passerez un excellent séjour à la maison 🙏