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

E-mail: cheztilicho@gmail.com

Adresse: 1 rue des sources, 64190 Gurs
(Vous pouvez vous garer librement le long de l'église)

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

- **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 à midi**

- **Règlement du séjour**
  Un acompte de 100€ est dû pour finaliser la réservation. Le solde restant est à régler dix jours avant l'arrivée par RIB (ci-dessous) ou par WERO (numéro de téléphone: 07.69.31.22.45). Le versement est nécessaire pour confirmer la réservation. La taxe de séjour de 1,30€/ personne/nuit est à régler à l'arrivée.

FABIENNE BAROUSSE
IBAN: FR76 1027 8022 7400 0219 4460 102
BIC: CMCIFR2A

- **Conditions Générales de Vente**

- **En cas d'annulation** 30 jours avant l'arrivée le montant versé au gîte des sources sera intégralement remboursé ou d'autres dates de stage peuvent être choisies. À partir de 30 jours jusqu'à 10 jours avant l'arrivée l'acompte de 100€ ne sera pas remboursé. À partir de 10 jours avant l'arrivée, la somme réglée sera remboursée déduction faite d'une retenue de 200€ pour frais d'annulation. Dans l'hypothèse où le gîte des sources doit exceptionnellement annuler le stage, la somme versée sera intégralement remboursée. Tout séjour commencé ne sera pas remboursé si vous souhaitez ou devez partir avant la fin.

- **Santé et responsabilité du participant.**
- Le participant reconnaît pratiquer le yoga sous sa propre responsabilité et certifie ne présenter aucune contre-indication médicale à la pratique des activités proposées, y compris les pratiques physiques, respiratoires ou méditatives. Il s'engage à :
  - informer le gîte des sources de tout problème de santé (grossesse, blessure, opération récente, maladie chronique…),

  - adapter sa pratique selon ses capacités, en respectant les consignes des enseignants,
  - ne pas exécuter de mouvements non enseignés.
- Le gîte des sources se réserve le droit de refuser l'accès ou d'interrompre la participation d'un inscrit si son état physique ou comportement ne permet pas une pratique sécurisée pour lui-même ou pour le groupe.

- **En cas de perte et dommages**, le gîte des sources ne peut être tenu responsable : des pertes, vols ou détériorations des objets personnels du participant, d'accidents ou blessures survenus pendant la retraite, sauf faute prouvée de l'encadrement.

- **Droit à l'image.** Dans l'hypothèse où vous n'acceptez pas la prise de photographies et/ou vidéos durant le séjour ainsi que leur utilisation par l'organisateur à des fins de communication (site internet, réseaux sociaux, supports promotionnels), merci de le mentionner par écrit (e-mail ou sms) au gîte des sources avant la retraite.

- **<u>Arrivée par train?</u>**

  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).
  Depuis Lyon ou sud-est de la France, prendre Orthez via Toulouse ou Paris

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

- **Réserver le transport à la demande (5€): sauf le dimanche et le lundi.** Il faut réserver à l'avance (à partir de 10 jours avant l'arrivée) 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. Possibilité de covoiturage entre stagiaires pour déposer à la gare. Merci d'organiser le co-voiturage entre vous.

- **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

- **Vous souhaitez co-voiturer pour venir ?** Que vous souhaitiez prendre d'autres stagiaires en co-voiturage ou bénéficier d'un co-voiturage, merci de m'informer par sms pour que je vous mette en contact. Fabienne : +33769312245

- **Vous trouverez dans les pages qui suivent:**
  - Le programme
  - Que faire pendant son temps libre?
  - Les règles de la maison

J'espère que vous passerez un excellent séjour à la maison. Si vous souhaitez **approfondir à la fin du séjour l'enseignement et la pratique apprise lors des satsangs,** vous les trouverez sur ma page "Connais-toi". Et si le cœur vous en dit, merci de laisser un **avis** à la fin du séjour. 🙂🙏

PROGRAMME DES RETRAITES

Jour d'arrivée
*17h00 Arrivée (sauf arrivée plus tôt par train)
*18:00-19:00 satsang
*19:00-20:00 yoga yin
*20:00 Dîner

Programme quotidien
*09:00-10-30 séance de yoga
*10:30-11:30 Brunch
*Temps libre ou cours optionnels (voir ci-dessous)
*18:00-19:00 satsang
*19:00-20:00 yoga yin
*20:00 Dîner

Jour du départ
*09:00-10-30 yoga
*10:30-11:30 Brunch
*12:00 départ

COURS OPTIONNELS
Si plusieurs stagiaires sont intéressés par les cours en option suivants, merci de bien vouloir en discuter entre vous pour constituer un groupe et contacter les enseignantes directement (tel ci-dessous):

Lundi (4 personnes minimum)
*14:00-15:30 **Danse**/expression corporelle avec **Nathalie**: 20€ (mi-octobre à mi-juin)
*16:30-17:30: **Art thérapie** chez **Nathalie** (mandala, collage, modelage, atelier d'écriture (20€)
*Tel +33 6 88 47 94 11

Mercredi (4 personnes minimum)
*14:30-15:30 **Yoga du rire** avec **Murielle**: (12€)
*Tel +33 6 19 86 46 93

Jour à convenir : (3 personnes minimum)
* **Qi gong** avec **Espéranza**: **2 h**: 20€ (d'octobre à juin).
* Tel +33 6 31 97 01 12 pour déterminer le jour et les horaires.

Samedi : (3 personnes minimum)
*14:30-16:30: **Chant créatif et voyage sonore** avec Léa: 30€
* Tel +33 7 63 21 78 46

Temps libre

- Il y a quelques **livres** à disposition dans le salon ainsi que des **jeux**. Vous pouvez lire librement le livre que j'ai écrit "La source". Si vous souhaitez l'acheter (15€ ou 5€ en version ebook), vous le trouverez sur le lien suivant: https://www.tilicho.fr/livre.html

- Si vous souhaitez prendre un thé ou faire des courses, il y a une **épicerie bio/salon de thé** à Sus (fermée le vendredi après-midi et le samedi, mais ouverte du dimanche matin au vendredi 16 h). 20 min à pied (voir balades). **Salons de thé** à Navarrenx (l'Enchanté, les herbes sauvages et excellentes coupes glacées au petit bistrot). **Intermarché** est à Susmiou (5 minutes en voiture).

- **Massages** à la maison très appréciés avec Carole ou William, ou à l'extérieur (spa thermal de Salies du Béarn. Soins Lahochi et massages énergétiques sonores avec Léa à Chéraute, Tatya Spa à Monein (un espace de 200 m² dédié au bien être, massages, hammam, sauna et bain nordique en extérieur).

- **Piscine d'eau thermale de salies** du Béarn avec bains à remous, jets massants, jacuzzi, sauna, Hamam: 13,50€/2 h. Du lundi au vendredi:12h-19h, samedi:14h-18h, dimanche et jours fériés: 10h-12h et 14h-18h. (p*ensez à prendre maillot de bain, bonnet de bain et claquettes de piscine.* Le transport à la demande peut vous y amener). Thermes de Salies Tel +33 5 59 38 10 11

- Vous pouvez **visiter la région** (Béarn et Pays basque), vous balader jusqu'au gave (20 min à pied de la maison), vous y baigner (plage d'Aren à 7 min en voiture ou la sablière (7 min en voiture route de Bayonne, après le panneau Araujuzon, continuez jusqu'au rond-point, 1ère sortie la sablière, se garer + 15 min de marche), aller jusqu'à l'océan (Bayonne et Biarritz (+/-1h), faire du rafting (10 min), partir en randonnée dans les Pyrénées (1h), en hiver faire du ski, des raquettes, fat bike, luge ou balade avec traîneau et chiens à la Pierre Saint Martin (1h), visiter Lourdes, etc.

- Magasin d'usine des espadrilles zétoiles à **Mauléon**.
- Magasin d'usine des chocolats Lindt à **Oloron**.
- Pour une balade d'Oloron, partez du restaurant Le Loft pour traverser le gave et remonter ensuite dans les hauts de la ville. Par temps pluvieux, vous pouvez découvrir les énigmes grandeur nature de l'Escape Game d'Oloron.
- Côté restaurants, vous avez Obelo à Gurs, le petit bistrot à Navarrenx et d'excellents restaurants gastronomiques aux prix raisonnables: Chez Germaine à Geüs d'Oloron, Etchemaite à Larrau et chez Chilo à Barcus.

- **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 aux alentours. Vous pouvez télécharger ces balades et suivre l'itinéraire sans internet. **Pour la boucle de Navarrenx, vous pouvez télécharger l'application TÉRRA AVENTURA pour une balade guidée, historique et ludique des villes de Nouvelle-Aquitaine: https://www.terra-aventura.fr**

Règles de la maison

- **Merci de bien vouloir vous déchausser à l'entrée** et déposer vos chaussures dans les casiers.

- **Chaque chambre a 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:🙏

- **Draps & serviettes** ne sont pas fournis. Nous vous encourageons à prendre les vôtres mais si ce n'est pas possible la location est de 20€ pour le séjour. Merci de m'informer dans ce cas avant l'arrivée. Si vous prenez vos draps (housse de couette, drap housse, taie d'oreiller, traversin), *la taille du lit se trouve en cliquant ici.*

- **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 à 20 h.** Si vous avez commandé votre repas**,** 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 😋.

- Pour la consommation d'eau et d'électricité, merci de bien vouloir faire attention🙏🙂. Si vous souhaitez laver votre linge, une porte de la cuisine donne sur l'arrière cour où il y a une machine à laver. Utilisez la librement. Il y a un petit pot pour la donation.

- 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.