

## PROGRAMME GÎTE DES SOURCES (64)

Adresse: 1 rue des sources 64190 Gurs

Tel: 07 69 31 22 45 / <https://www.tilicho.fr/>

**Merci de vous inscrire aux cours qui vous intéressent, au moins un jour à l'avance avant 18h par sms.**

**1 cours (1h30): 15€**

**Carte 5 cours: 50 €**

**Forfait weekend du vendredi à partir de 15h au dimanche 11h: 230€ tout compris (pension complète/cuisine bio/veg et cours).**

**Pour les séjours de plus d'une semaine, les cours de yoga/méditation/satsang sont gratuits.**

### **DE SEPTEMBRE À JUIN** **Programme (hors stages et retraites)**

**Lundi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)  
20:00-21:30: Méditation/Satsang

**Mardi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-12:00 Qi gong (5 pers min)  
Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)  
18:00-19:30 Méditation/Satsang en ligne  
20:00-21:30: Méditation/Satsang

**Mercredi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-12:00 Qi gong (5 pers min)  
20:00-21:30: Méditation/Satsang

**Jeudi:**

10:30-12:00 Qi gong (5 pers min)  
Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)  
20:00-21:30: Méditation/Satsang

**Vendredi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)  
18:00-19:30 Qi Gong (5 pers min)  
20:00-21:30: Méditation/Satsang

**Samedi:**

09:00-10:30 Hatha yoga  
11:00-12:30 Méditation/satsang  
15:00-16:30 bain de forêt  
17:30-19:00 Méditation/Satsang

**Dimanche:**

09:00-10:30 Hatha Yoga

**Tous les jours:**

Possibilité de massage ayurvédique: 2h (80€)  
Accompagnement personnel en présentiel ou en ligne: 1h: 40€ - 5: 160€ - 10: 280€  
Possibilité de randonnées: en fonction du temps

### **DE JUILLET À AOÛT** **Programme (hors stages et retraites)**

**Lundi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)  
20:00-21:30: Méditation/Satsang

**Mardi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)  
20:00-21:30: Méditation/Satsang

**Mercredi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)  
20:00-21:30: Méditation/Satsang

**Jeudi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)  
20:00-21:30: Méditation/Satsang

**Vendredi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
Temps libre (méditation, excursions, randonnées...)  
20:00-21:30: Méditation/Satsang

**Samedi:**

09:00-10:30 Hatha yoga  
11:00-12:30 Méditation/satsang  
15:00-16:30 bain de forêt  
17:30-19:00 Méditation/Satsang

**Dimanche:**

09:00-10:30 Hatha Yoga

**Tous les jours:**

Possibilité de massage ayurvédique: 2h (80€)  
Possibilité d'accompagnement personnel en présentiel ou en ligne: 1h: 40€ - 5: 160€ - 10: 280€  
Possibilité de randonnées: en fonction du temps  
Possibilité de cours de poterie dans le village.

