



**UNE EXPÉRIENCE ALLIANT  
YOGA, RANDONNÉE  
ET INTROSPECTION**

**DANS UN GÎTE  
AUTHENTIQUE**

**PAR  
OSMÔSE  
& AVENTURE BASQUE**



# OSMÔSE & AVENTURE BASQUE



“Ressource(S) en Terre Basque”

***Un week-end pour s’ancrer, explorer et respirer.***

Revenir à l’essentiel, dans le mouvement et la présence.

*OsmÔse s’associe à Aventure Basque pour vous faire vivre  
un séjour hors du temps, **au cœur du Pays Basque**,  
entre nature préservée,  
exploration et reconnexion à soi.*





# OSMÔSE

**Marie**, Fondatrice d'**Osmôse Coaching PNL & Naturopathie**  
et **Séjours Bien-être**

Coach PNL & Naturopathe, je vous accompagne,  
en consultation, à être en osmose avec vous-même,  
à **retrouver la pleine santé** et à **vivre une vie pleine de sens**.

Et passionnée de voyages, j'avais à cœur de vous proposer  
un lieu de ressources, **ici ou ailleurs**, afin de vous permettre de  
vous évader, de vous déconnecter de votre quotidien soutenu  
pour **mieux vous connecter à votre essence profonde**  
et vous retrouver.

Je vous invite à **poursuivre votre introspection**, dans le cadre  
d'un **voyage conçu spécialement pour vous**.

Accompagnée et soutenue par des **thérapeutes de cœur**,  
je vous propose des expériences inédites qui mettront  
en lumière les trésors qui sommeillent en vous.







# AVENTURE BASQUE

**Cyrille**, Fondateur d'**Aventure Basque**,  
des **micro-aventures** en pleine nature  
et des **expériences immersives**, loin des sentiers battus

Cyrille est un **passionné d'exploration** depuis toujours.

Pendant près de 20 ans, **il a parcouru le monde**, avec  
une affinité particulière pour l'Amérique Latine.

Il a conçu des **voyages sur mesure** pour faire vivre aux  
voyageurs des expériences uniques et marquantes.

De retour en France, au Pays Basque, il explore chaque recoin  
avec émerveillement et il continue à créer des itinéraires  
personnalisés avec la même passion.

Il aime les micro-aventures en pleine nature : rando, trail,  
Gravel, cheval...

Il a fondé *Aventure Basque* pour partager sa vision du **voyage :**  
**authentique, sportif et humain.**

Il propose des expériences immersives, accessibles à tous,  
**loin des sentiers battus.**

Sa mission : vous faire vivre l'aventure autrement, **en lien**  
**profond avec la nature et la culture locale.**



# “RESSOURCE(S) EN TERRE BASQUE”



Un **Week-end Bien-être**  
au Pays Basque en octobre 2025,  
ça vous tente ?

**Partons ensemble !!**





# ***Une immersion dans la nature basque entre Yoga, randonnée et ressourcement***

## **Au programme**

- 🌿 4 Pratiques de Yoga, accessibles à tous niveaux
- 🌿 2 Ateliers de Développement personnel guidés,  
à la découverte de la magie de la PNL
- 🌿 1 Randonnée en montagne
- 🌿 1 Randonnée Sunrise  
pour démarrer la journée avec les premières lumières
- 🌿 Activités surprises

## **Hébergement**

- 🌿 Ferme basque traditionnelle privatisée pour le groupe,  
au cœur de la nature,  
entre montagnes et forêt,  
à proximité de Saint-Jean-Pied-de-Port
- 🌿 Pension complète avec repas sains et gourmands,  
préparés par une Cheffe locale

## **Dates**

- 🌿 du 2 au 5 octobre 2025



# JOUR I

## SE RENCONTRER



Accueil et **Cercle d'ouverture**

**Apéro-dîner** préparé par notre Cheffe

Installation dans le **Gîte** privatisé, chaleureux et authentique



# JOUR 2

## EXPLORER SES FONDATIONS



Pratique de **Yoga**

***Atelier de Développement personnel***

***Randonnée***

(environ 3h, niveau accessible à intermédiaire)

Pratique de **Yoga**

***Dîner*** et soirée



# JOUR 3

## S'ÉVEILLER EN CHEMIN



Départ matinal pour une *Randonnée au Sunrise*

*Atelier de Développement personnel*

Pratique de *Yoga* en fin d'après-midi

*Dîner* et soirée



# JOUR 4

## SE RETROUVER



Pratique de **Yoga**

**Cercle de clôture** autour d'un **Brunch**

**Balade dans le village Saint-Jean-Pied-de-Port**

Fin du séjour et départ en fin de matinée



# FERME BASQUE À SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT



Une ferme basque **authentique, spacieuse et chaleureuse**,  
nichée au cœur d'un paysage grandiose,  
face aux montagnes des **Pyrénées** et au bord d'une **rivière**

Avec ses **400 m²** de surface, ses 6 chambres confortables,  
son salon lumineux de 80 m², sa salle à manger de 50 m²  
et un **jardin de 5 000 m²**, la maison offre un espace généreux.

Grange avec cuisine d'été et plancha  
Accès direct à la nature et à la culture basque



# LES INTERVENANTS



**Jenni**, Yoga Teacher Certifié

Jennifer pratique le yoga **depuis plus de 20 ans** et l'enseigne depuis plus de 15 ans. À chaque cours, elle honore l'**individualité** de chaque élève, et intègre les **pratiques modernes** avec le plus d'authenticité possible vis-à-vis des **enseignements traditionnels**. Ses cours sont un mélange de **mouvement** (Asana), de **travail respiratoire** (Pranayama), d'**observation profonde** (Somatique), et de **pleine conscience**, afin d'aider les pratiquants à se connecter davantage à leur corps et à leur univers intérieur.



**Sabrina**, Cheffe gourmande et généreuse

Passionnée par la cuisine du monde, les fusions inattendues, les épices vibrantes et le goût des choses simples, Sabrina crée une cuisine qui raconte des histoires. Elle aime proposer une **cuisine réconfortante et pleine de saveurs**, qui réunit et fait voyager les papilles. Sabrina aime rassembler autour d'une table vivante, créer des plats qui réchauffent le cœur, éveillent les sens et célèbrent les saisons. Des produits frais, colorés, locaux, parfois exotiques. Sa cuisine est une **invitation au voyage, à la découverte... et surtout au partage**.



# TARIF & CONDITIONS

## CE QUI EST INCLUS

Hébergement 3 nuits  
Repas végétariens bio par une Cheffe locale  
Pratique de Yoga par Jenni, Yoga Teacher certifié  
Ateliers de Développement personnel / PNL  
Randonnées guidées  
Accompagnement par 2 organisateurs

## NOTRE VALEUR AJOUTÉE

Deux **organiseurs** présents et disponibles  
Des **intervenants** qualifiés, experts et dédiés  
**Notre sourire :)**

## TARIF

**750 € / personne** (tout compris, hors transport)  
Paiement en 2 ou 3 fois possible

## CONDITIONS

Groupe limité à **10 participants**  
Chambre partagée ou double (single avec supplément)



# ALORS, TU REJOINS L'EXPÉRIENCE ?

*Un séjour avec nous, qu'est-ce que c'est ?*

C'est ralentir dans un monde qui va trop vite.

C'est revenir à ce qui compte vraiment.

C'est s'ancrer profondément dans le présent  
pour mieux s'élever vers ses aspirations.

***C'est se reconnecter à soi,  
en conscience, en pleine nature.***

Réserve ta **place** pour ce Séjour.

> Appelle-nous !



**OsmÔse**

**+33 6 84 22 48 64**

**[www.osmose-naturopathie.com](http://www.osmose-naturopathie.com)**

**Aventure Basque**

**+33 6 12 19 22 54**