



Séjour privé

Immersion Yoga et Ayurveda entre ami(e) s

dates au choix

*Yoga, massages,
conseils Ayurveda*

**Séjour sur mesure
de 3 jours/ 2 nuits
pour 4 à 6 personnes**

**Accompagné de Magali
Prof de Yoga
spécialiste massages et
soins ayurvédiques**

bien-être et santé

**Activités, soins, séances - hébergements sans repas
à l'Oustaou du Luberon**

L'Oustaou du Luberon agréé opérateur de séjours par Atout France

Pour plus d'informations, nous contacter à :

oustaouduluberon@gmail.com



Votre coach bien être



Magali Jullien



Magali transmet un yoga ancré dans le quotidien et les traditions, avec un regard bienveillant, mais exigeant sur l'alignement et la justesse du corps, pour une pratique en conscience visant à libérer le mental et maintenir une santé globale.

Pratiquer régulièrement, le yoga tend à dissoudre toutes les tensions inutiles; physiques, mentales & respiratoires pour laisser le SOI s'exprimer.

En libérant les tensions, on dissout les conflits... Tout s'aligne & s'apaise.

On retrouve liberté & joie.

Pratiquer sans rien attendre, car le yoga donne à chacun ce dont il a besoin, chaque expérience est de fait, unique.

Accueillir simplement ce qui arrive....

Après une vie de danseuse puis de chorégraphe, c'est l'Ashtanga yoga qui a apporté du sens à cette seconde vie.

Par son engagement physique, sa pratique exigeante & la précision de son écriture, il a su apaiser mon mental, assouvir ma soif de mouvement & me faire cheminer sereinement et joyeusement vers moi.



Votre coach bien être



Magali Fullien



Le yin yoga, a apporté toute la douceur et l'écoute dont le corps & l'âme ont besoin pour se développer en paix.

Le Pranayama m'a fait rencontrer un ami bienveillant qui sommeillait en moi.

Après dix ans de pratique personnelle, de formations et d'études des textes philosophiques, me sentant cheminer vers des changements profonds, enracinés par la pratique quotidienne, la nécessité de partager "ce cadeau que l'Inde a fait au reste du monde" devient une évidence.

Ces belles pratiques ont pris tous leurs sens lorsque je me suis plongé dans l'étude de la médecine ayurvédique.

Thérapie ancestrale de soins des corps et de l'âme, nous rendant acteur de notre santé organique, énergétique, émotionnelle et spirituelle en alliant au quotidien: yoga (& pranayama), massages, alimentation & plantes médicinales

Je cultive les plantes médicinales (d'ici & d'ailleurs) avec lesquelles je crée les huiles de massage et autres soins.



YOGA adapté



L'ASHTANGA YOGA est une pratique dynamique, très engagé & ritualisé.

Cette série écrite par Sri K Pattabhis Jols avec une grande précision, est une médecine en soi.

Engageant totalement le corps & le souffle, le mental échappe alors aux pensées automatiques.

Il enracine le corps, assoupli les articulations, renforce les muscles, entretien fonctionnement organique & apaise le mental

YIN YOGA,est une pratique douce & restauratrice, accessible à tous.

Un voyage entre la Chine et l'Inde, lent et méditatif.

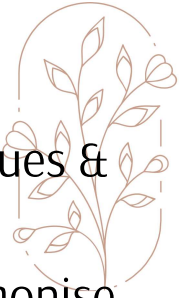
Les postures activent les méridiens, relâchent les articulations & redynamisent les fascias. Redonnant plus de mobilité et de liberté articulaire.

LE PRANAYAMA est un apprivoisement du souffle par des pratiques respiratoires & méditatives pour dompter ce cheval sauvage livré à lui même et en faire son meilleur ami.

Jouer avec le souffle avant que le souffle ne se joue de nous



AYURVEDA



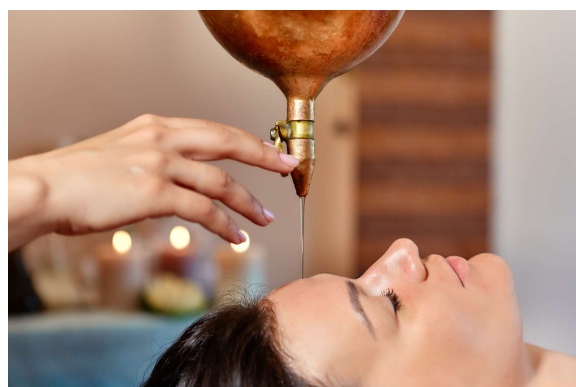
LE MASSAGE ABHYANGA repose sur des principes physiques & spirituels, touchant le corps dans sa totalité.

Il agit sur la circulation de l'énergie vitale, rééquilibre & harmonise, pour une connexion fluide entre les corps & le mental.

Il améliore la circulation sanguine & lymphatique, régule le système nerveux & digestif. Elimine les déchets stockés dans tout le corps et apporte détente musculaire, articulaire et mentale restaurant ainsi un sommeil profond. & si vous le désirez possibilité de conseils alimentaires, d'hygiène de vie et postures de yoga en lien avec votre propre constitution et vos déséquilibres du moment.

Magali vous propose aussi **le shirodhara (en option)**, un soin ayurvédique très puissant et très efficace. Il tire son nom du sanscrit « shiro » (tête) et « dhara » (circulation).

Originnaire d'Inde, cette technique de relaxation, ciblée sur le crâne, est âgée de plus de 5000 ans et agit sur le corps, l'esprit et l'âme et plus particulièrement sur le cerveau et le flux des énergies. le soin shirodhara est destiné à toutes les personnes qui souhaitent se détendre et se relaxer.



Massages et Soins- ayurvediques



SHIRODHARA **: Un filet d'huile chaude coule durant 30 min sur le front, suivi d'un massage crâne/visage. Apaise le mental et le système nerveux. "la pensée ne peut plus s'accrocher sur un mur huileux"

BOL KANSU :** Massage avec un petit bol composé d'un alliage de métaux : cuivre, zinc, étain, or & argent. Utilisé avec du Ghee, il détoxifie l'organisme, régule toute forme d'inflammation, réduit les tissus graisseux, favorise la production de tissus musculaires.

POCHONS **: Utilisés pour le traitement des articulations. rhumatismes arthroses.....Au sable ou au riz selon pathologie.

LEPA:** Cataplasme aux plantes localisé pour douleur ciblée & tenace.

KATI BASTI **: Bain d'huile chaude, localisé. Principalement sur le dos avec huile adaptée à la nature de la douleur

URDHVATANA:** Massage Abhyanga avec ajout de poudres médicinales qui exfolient & dissolvent les graisses en stimulant la circulation des liquides & l'absorption des toxines.

CONSEILS EN ALIMENTATION : Une fois votre constitution de naissance définie, en mettant en lumière les déséquilibres du moment, des conseils alimentaires & d'hygiène seront proposés

**** soins en option , journée suppl**

LE PROGRAMME personnalisé

le Programme sera adapté après un RDV tel avec Magali,
après la réservation

Jour 1

15h - 17h - Accueil et installation
séance de Yoga
balades en colline



Jour 2

8h - Yoga Ashtanga

10h : consultations Ayurveda , alimentation en groupe

après midi: massages individuels

Jour 3

8h : atelier auto massages

conseils visites, pret de vélos

en options: journées avec soins en +

atelier cuisine et épices, préparation du Kitchari ** (en option)



RDV tel avec Magali avant votre arrivée : afin de définir votre Dosha,
constitution et déséquilibre- suivis inclus

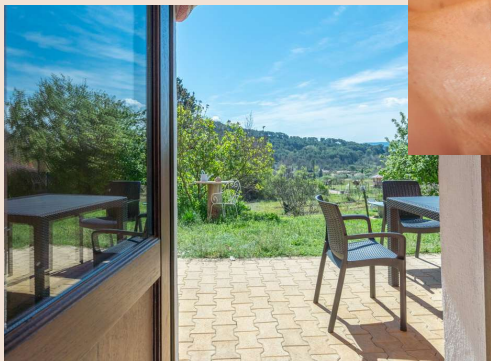
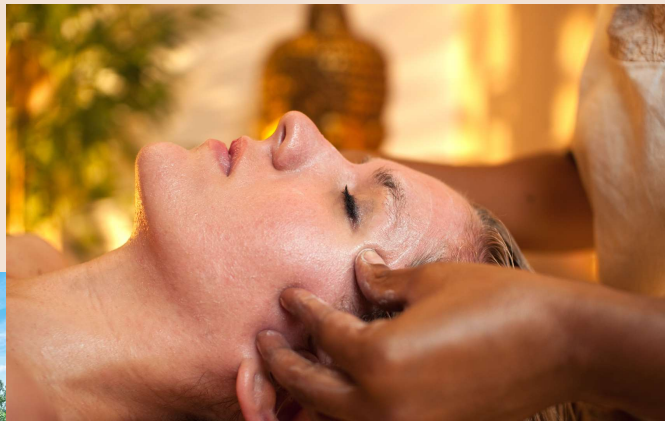
**** Repas non inclus - en option: mono diète, plat le KITCHARI,
décoction préconisée, panier de fruits pour le séjour
du soir du Jour 1 au matin du Jour 4**

LE LIEU

Vous êtes au cœur de la Provence, au pied du Luberon. Avec la nature pour seul vis-à-vis et à proximité de sites exceptionnels qui font la réputation de la région : LOURMARIN, ANSOUIS, GORDES ET ROUSSILLON, classés parmi les plus beaux villages de France !

Et nous, à l'Oustaou du Luberon, nous vous entourons à chaque instant, de chaleur et d'attentions. Nos gîtes (de 2 à 15 personnes) sont entièrement équipés avec tout le confort moderne et vous donnent accès à toutes nos infrastructures. Votre séjour au cœur de 20 ha de garrigue, de collines et d'oliveraies.

www.oustaouduluberon.com



Accès - carte



AÉROPORTS

à 45mn Marseille Provence
www.marseille.aeroport.fr
Avignon +33(0)4 90 81 51 51



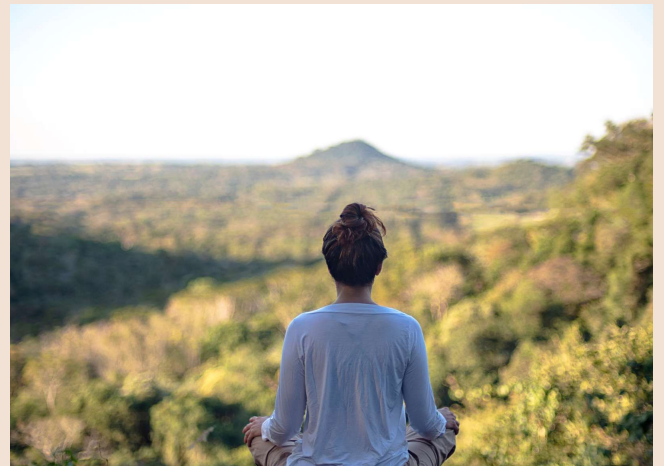
GARES TGV

à 35mn Aix en Provence,
Marseille, Avignon
www.voyages-sncf.com



PROXIMITÉ

à 25 km d'Aix en Provence
à 50 km de Marseille



en Option : atelier cuisine et épices,
préparation du Kitchari **

ou durant le séjour, mono diète avec Kitchari
et panier de fruits à dispo



Plat le Kitchari

A qui Sian Ben !



VOTRE SÉJOUR COMPREND

▷ Hébergements Gîtes 3*

2 nuits / 3 jours dans un gîte individuel pour 2 personnes

▷ Linge de lit / draps et serviettes fournis

▷ Activités prévues dans le programme, mentionné précédemment:

accompagnement par Magali: 1 soin /massage chacun

**1 consultation conseils en groupe et 3 séances de yoga adapté
questionnaire en amont, conseils et suivis la semaine qui suit**

▷ Temps libres et moments de détente pour profiter du lieu, de ses infrastructures et des environs

▷ Accès à tous les équipements extérieurs

▷ Road book pour les visites, restaurants coups de coeur etc

VOTRE SÉJOUR NE COMPREND PAS

▷ tous les repas

▷ Transports et Assurance multirisque et annulation

▷ Transports divers, vers les visites, villages, etc...

A prévoir !

-Tenue de sport adaptée aux activités

-Votre maillot de bain, serviette de toilettes

-Selon la saison, protection UV et parapluie en cas

-Appareil photos pour vos souvenirs

Votre joie et gaieté

Options et suppléments

jacuzzi privatif: + 90€ les 3 h

atelier Repas 25€ / pers

panier fruits (tarif selon saison)

nuit / journée suppl

Transports VTC/ taxis sur demande

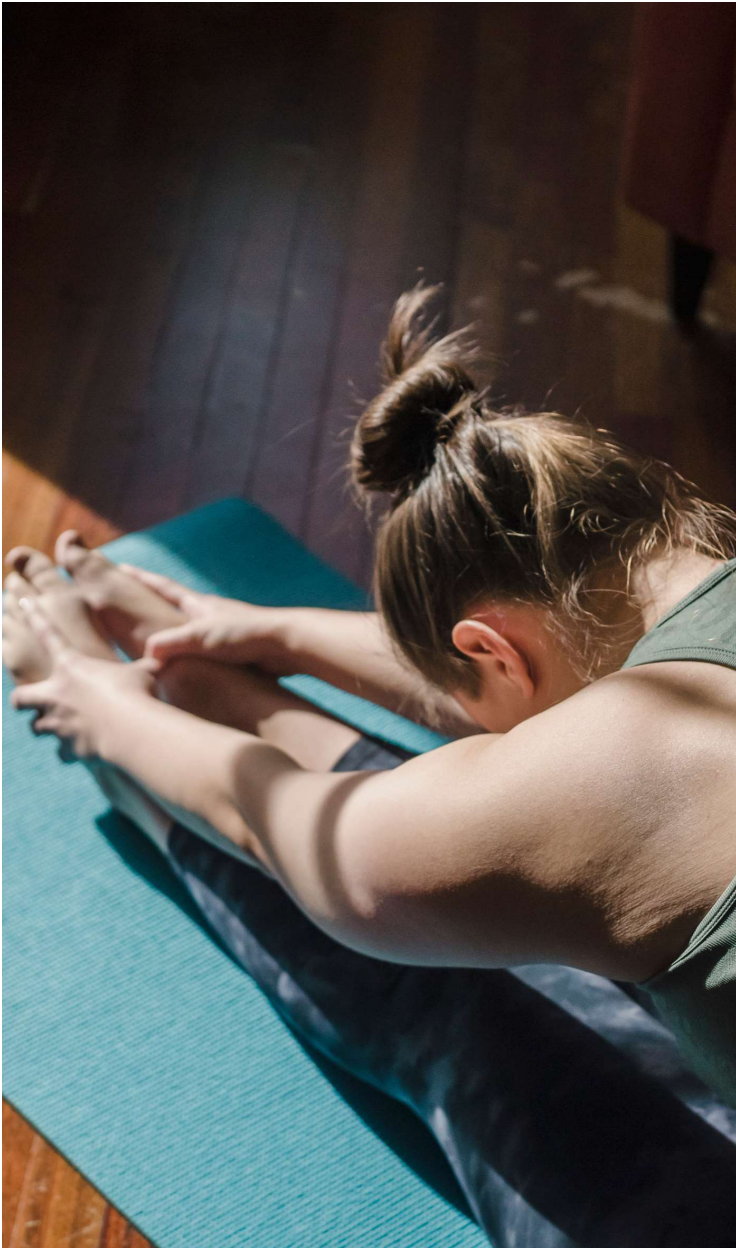
Bon à savoir :

Assurances annulation proposée en Ligne

Vous avez la possibilité de régler votre séjour jusqu'à 2 à 7 fois sans frais.

Le solde devra être payé avant le début du séjour





Immersion Ayurveda: Accompagnements, yoga, massages, soins

**dates selon disponibilités du
gîte et de l'intervenante
(sauf juillet et aout)**

**à partir de
Tarifs base 4 pers
378€ / pers**

base 6 pers : 328€ / pers

*Prendre le temps de s'échapper et de
deconnecter est plus que jamais notre
meilleur remède !*

