

Séjour privé Yoga et Voyage sonore

dates au choix

Massages Deep Tissue

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

Accompagné de Dan
AirFit Provence

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



YOGA & VOYAGE SONORE

Vous êtes conviés à explorer vos résonances, vos vibrations, votre rythme interne et votre souffle

Avec cette expérience Yoga et Voyage sonore, nous vous invitons au lâcher prise, à l'abandon, à une écoute globale tournée vers les autres et vers l'univers

Il n'est pas toujours évident de faire silence, d'entendre les battements de son cœur....

Ici, nous proposons de retrouver un autre rapport au temps, de taire les préoccupations personnelles

Une vraie médecine du corps et de l'âme

De l'amour, rien que de l'amour !

Venez avec le sourire, on s'occupe du reste





Votre coach bien être

Dan Airfit Provence



Je m'appelle **Dan ZHU**, je suis éducatrice sportive depuis 16 ans. De mes 6 à 18 ans j'ai pratiqué la gymnastique acrobatique de haut niveau dans la région de Canton en Chine.

J'ai poursuivi cette passion à l'université pendant 4 ans en gymnastique aérobique, en parallèle j'étais coach en club de fitness, en studio de Yoga et à l'école de Gymnastique à Canton.

Je suis arrivée en France en 2010, j'ai suivi plusieurs formations, dont je suis sortie diplômée d'État du BPJEPS Forme et Force au CREPS d'Aix en Provence 2010 - 2012.

D'influence franco-chinoise, mes activités sont mixtes et complètes, du Yoga au Pilates, en passant par le Fitness, le massage sonore, le massage sportif, la marche nordique. Grâce à mon expérience, je vous propose des cours de qualité en petit groupe pour une approche personnalisée.

Je vous accompagne dans les paysages provençaux du Sud Luberon et Pays d'Aix, qui constituent un cadre idyllique pour l'activité en plein air, le bien-être et la relaxation.





Votre coach bien être

Dan Airfit Provence



Le Yin yoga se pratique presque uniquement au sol dans une perspective Yin : au lieu d'effectuer des mouvements rythmés et répétitifs, ce qui est caractéristique du Yang, vous restez immobile de longues minutes en cherchant à lâcher prise. Laissez vous aller en allongeant votre respiration, afin que les postures travaillent les tissus plus profonds du corps (tissus conjonctifs).

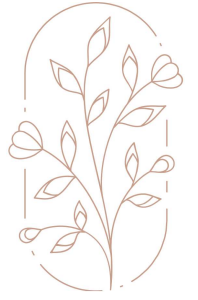
Le yoga yin permet de relâcher les tensions contenues dans les muscles et autres tissus conjonctifs du corps, notamment les tendons et les fascias. Avec la détente physique vient la détente mentale, car le rythme lent et doux calme le système nerveux.

Sur le plan mental, le Yin yoga a de nombreux bienfaits : il aide à stabiliser ses émotions, à mieux gérer son stress et augmente sa capacité de concentration.

Il peut être une très bonne introduction à la méditation.



Le voyage sonore



La sonothérapie est un soin sonore encore peu connu en Occident, qui utilise les bols tibétains, les diapasons, les gongs, les bols de cristal pour détecter les déséquilibres de notre corps.

Une méthode douce qui aide à se libérer des tensions accumulées et à rétablir notre harmonie intérieure.

Cette thérapie douce permet avant tout de se détendre en profondeur.

Les sons des bols tibétains vont dissoudre les tensions et favoriser le lâcher-prise.

Ainsi, le massage sonore n'agit pas que sur le corps, il agit aussi sur l'âme et l'esprit.



LE PROGRAMME personnalisé

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

Jour 1

15h - 17h - Accueil et installation
Séance de Yoga
Conseils pour restaurant



Jour 2

8h - Marche nordique dans la colline

10h - Panier petit dej

Après midi - massages individuels , deep tissue

Soirée voyage sonore

Jour 3

8h - Séance Hatha Yoga

10h - Panier petit dej

Conseils visites, prêt de vélos



**** Repas non inclus - seulement panier petit déjeuner**

Activités : 2 séance de yoga, 1 marche sportive accompagnée, 1 soirée voyage sonore, 1 massage par personne



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



VOTRE SÉJOUR COMPREND

▷ Hébergements Gîtes 3*

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

▷ Linge de lit / draps et serviettes fournis, paniers petit dej

▷ Activités prévues dans le programme, mentionné précédemment

: **accompagnement par Dan**

▷ 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

▷ le repas du midi et du soir

▷ 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**
- Repas du midi et soir à emporter**
- Location vélos électriques**
- 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





Yoga et voyage sonore

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

**Tarif base 4 pers
378€ / pers**

Base 6 pers : 328€ / pers
(dans le même gîte)

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