



# Immersion en Provence

## Séjour anti stress



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

**Avec Coralie IMHOFF**  
**Iridologue Naturopathe**  
Conseillère en aromathérapie  
phytothérapie et Fleurs de Bach

**au programme :** consultations  
Iridologie Naturopathie  
atelier aromathérapie  
soins réflexologie  
et séance de méditation



Activités, soins, séances - **hébergement 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](mailto:oustaouduluberon@gmail.com)





# Coralie Imhoff

*"Je suis membre du SPN  
Syndicat des Professionnels  
de la Naturopathie"*



*" Passionnée par les plantes, la nature et l'énergie et désireuse de faire connaître les ressources naturelles et énergétiques dont nous disposons pour nous maintenir en bonne santé, j'ai choisi de me former à l'Ecole de Naturopathie de l'Institut de Formation Internationale de Sophia Antipolis (Centre d'Examens reconnu par AJA Registrars Europe, Organisme Indépendant de Certification, pour la Certification des Compétences pour le Profil Professionnel Naturopathe) et ai complété cette formation par des certifications en EFT (Emotional Freedom Techniques - technique de libération émotionnelle), en aromathérapie, phytothérapie et conseillère en Fleurs de Bach "*

Séjour anti stress





Terrain Multisports

## La naturopathie

---

La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins reconnues par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) visant à renforcer les défenses de l'organisme.

En naturopathie l'individu est pris en compte dans sa globalité ; chaque séance est donc individualisée.

C'est une thérapie naturelle qui s'associe parfaitement à la médecine dite conventionnelle (sans toutefois s'y substituer, la naturopathie n'ayant pas pour objectif de poser un diagnostic ou un pronostic au sens médical du terme), ce afin de préserver et/ou de rétablir l'équilibre de la santé.

## Pourquoi consulter un naturopathe ?

---

Le praticien naturopathe analyse les forces et faiblesses de votre organisme et définit avec vous les gestes et réflexes à mettre en place au quotidien pour favoriser les capacités naturelles de votre organisme au service de votre santé, à savoir notamment:

- améliorer votre hygiène de vie (stress, sommeil, digestion...)
- mieux supporter un traitement médical
- aiguiller sur l'alimentation adaptée (en rapport notamment avec votre bilan iridologie)

Séjour anti stress



# L'iridologie

---

L'iridologie correspond à l'analyse de l'iris (partie colorée de l'œil).

C'est un outil qui va permettre au praticien naturopathe de définir un bilan de vitalité et d'observer certaines prédispositions.

## Comment se déroule une séance ?

---

J'ai choisi de ne pas dissocier l'iridologie de la naturopathie dans la mesure où le bilan irien donne des informations importantes sur la vitalité physique (en particulier des émonctoires : peau, foie, intestins, poumons et reins) et psychique.

Ce bilan va nous permettre d'avancer plus rapidement ensemble pour un rééquilibrage global.

L'analyse se fait avec une loupe, une lampe et un appareil (iriscope) qui va prendre vos iris en photo.

## Qui peut consulter un iridologue ?

---

Les jeunes adultes (à partir de 15 ans) et les adultes. Cependant il est nécessaire de ne pas porter de lentilles rigides (ce qui fausserait l'analyse).



# LE PROGRAMME PERSONNALISÉ

## JOUR 1

15h - 17h - Accueil et installation proposition balade en colline, vélos

## JOUR 2

10 h - 2 consultations iridologie et naturopathie

14h - Atelier thérapie, plantes huiles essentielles

## JOUR 3

Matinée libre

14h - 2 massages réflexologie, avec le prestataire de l'oustaou

17h - Méditation avec le prestataire de l'oustaou

## JOUR 4

Matinée libre, départ avant 11h

Séjour anti stress

Accès aux équipements extérieurs du domaine :

Tennis, terrain multisports, piscines selon saison . Prêt de VTT avec conseils visites



# LE LIEU



C'est dans ce cadre magnifique et apaisant, à proximité des plus célèbres paysages du sud : la Méditerranée, Les Alpilles, la Haute Provence, la Camargue... que se situe l'Oustaou du Luberon.

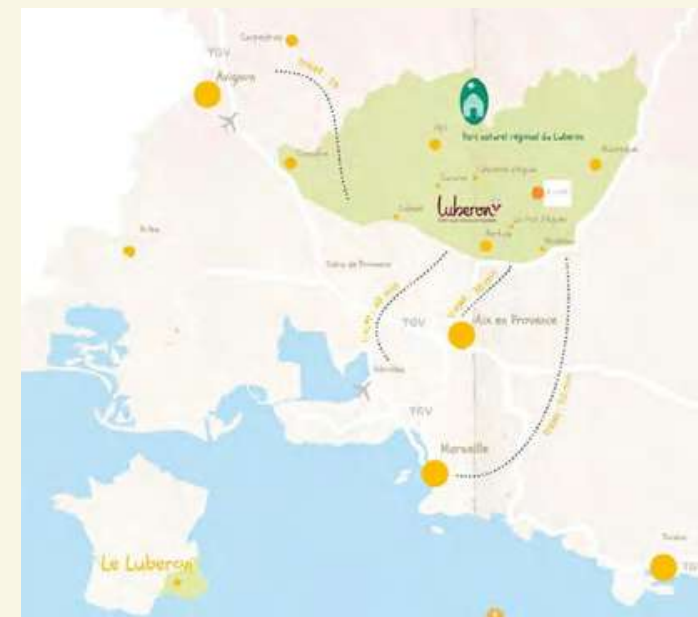
Accès TGV à 40mn, Partenaire VTC pour vous amener à l'Oustaou

## Séjour anti stress

Entre la Durance et le Luberon, là où la nature redessine l'horizon sous le soleil omniprésent, où les vignes poussent en rangées silencieuses, où les chemins sillonnent la campagne odorante, où les villages perchés du sud Luberon, dominent le ciel accrochés sur leurs éperons rocheux, là où les ocres de la terre s'imposent depuis des millénaires, la Provence règne dans un décor saisissant.

À quelques kilomètres, la Sainte Victoire, chère à Paul Cézanne, se dresse majestueusement avant de révéler la Méditerranée, si proche, si voisine. De l'autre côté, les Alpilles et plus loin, la Camargue complètent la visite et révèlent cet Art de Vivre unique, à la Provençale.

Une situation exceptionnelle au cœur du Parc Naturel Régional du Luberon



" PARIS  
Via A6-A7  
7h30

" LYON  
Via A7  
3h00

Aéroport international  
Marseille  
Provence  
International Airport  
40 Km

> Gare TGV  
Aix-en-  
Provence  
Railway station  
20 Km



Des activités  
à la carte,  
quand vous  
voulez, avec  
qui vous  
voulez !



*Pour vous assurer un accompagnement sans faille, une personne dédiée à votre évènement sera en charge de la coordination de tous les prestataires ou toute autre attention.*

Séjour anti stress

A la carte : Yoga, Qi Gong, Méditation, Massages, soins réflexologie, ateliers culinaires, itinéraires vélos électriques etc...





La Source  
Gîte

## Un village de gîtes\*\*\*

Fermez les yeux, vous êtes chez vous.



Roulotte  
La Figoulette



piscine  
Extérieure



La Treille Dorée  
Gîte

Les charmes et les équipements de qualité des 11 gîtes de l'Oustaou du Luberon définissent l'état d'esprit de la vie provençale. Ici, les styles s'associent sans jamais renoncer au confort moderne.

De nombreuses installations de loisir, en accès libre, sont à votre disposition : Piscine extérieure, couloir de nage chauffé (entre le 1er avril et le 31 octobre), hammam, Jacuzzi, espaces détente, terrain multi-sport, court de tennis, terrain de pétanque, tennis de table, vélos et espace de jeux pour les enfants.

Enfin votre séjour sera agrémenté par une multitude d'activités (culturelles, sportives et de bien-être) que nous aurons le plaisir de vous faire découvrir.

Séjour anti stress





# VOTRE SÉJOUR COMPREND

▷ Hébergements Gites 3\*

3 nuits / 4 jours dans un gîte individuel pour 2 personnes

▷ Linge de lit / draps et serviettes fournis

▷ Activités prévues dans le programme, mentionné précédemment

▷ 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 (on vous conseillera !)

▷ 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
  - Co-voiturage pour les visites
- Votre joie et gaieté

## Options et suppléments

Gîte avec jacuzzi privatif: +130€

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**



## Séjour en ligne



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

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

