



# Immersion en Provence

## Séjour yoga ayurveda



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

Accompagné de Magali  
Prof de Yoga  
Spécialiste massages et  
soins ayurvédiques  
et Cécile pour la cuisine

*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](mailto:oustaouduluberon@gmail.com)



# Magali Jullien

Votre coach  
bien-être



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.

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

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.

Séjour yoga ayurveda





## Le yoga

---

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.



## Le yoga adapté : le Yin Yoga

---

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.

**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 yoga adapté : l'ashtanga yoga

---

**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

## Le yoga adapté : le pranayama

---

**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

Terrain Multisports

Séjour yoga ayurveda





## les soins en 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, 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

# LE PROGRAMME PERSONNALISÉ

## JOUR 1

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

## JOUR 2

8h -Yoga Ashtanga

10h - consultations Ayurveda , alimentation

après-midi libre, conseils visites

17h - atelier cuisine et épices, préparation du Kitchari \*\* (en option)



# LE PROGRAMME PERSONNALISÉ

## JOUR 3

matinée libre

11h - soin Shirodhara ou autre soin adapté à votre Dosha

14h à 17h - massages ayurvediques aux huiles en fonction de votre état et constitution

18h - Yoga pranayama

## JOUR 4

matinée libre, départ avant midi

# 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.

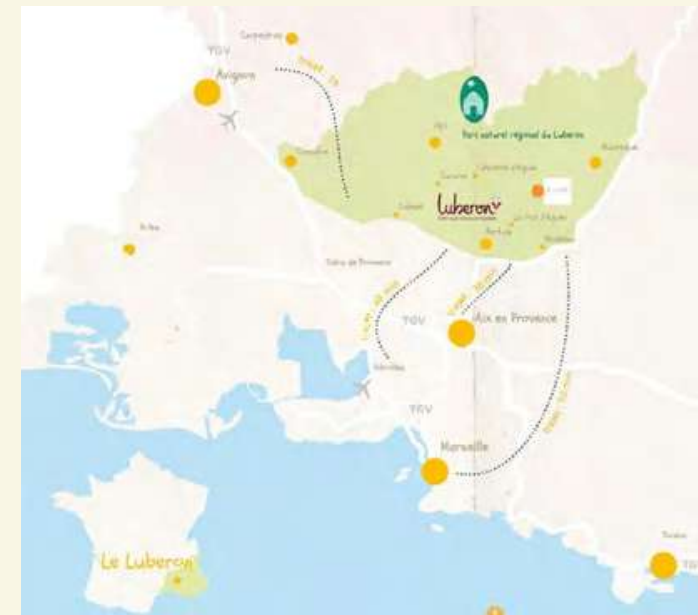
Accès TGV à 40mn, Partenaire VTC pour vous amener à l'Oustaou

## 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 Gîtes 3\*

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

▷ 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 : cf options

▷ 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€

Repas 75€ / pers pour le séjour, avec atelier épices

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 gîte et de l'intervenante  
(sauf juillet et aout)**

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

