

Séjour
en
Provence



Week-end :
Le bien être
par La
méditation

3 jours/ 3 nuits – du jeudi 21 au 24 mars 2019

Envie de déconnecter ? En Famille, seul ou en couple ? Retrouver le lien avec la nature, ses bienfaits, comment être en harmonie avec elle ? Nous vous proposons un séjour de 3 jours dans un village de Gites 3* en pleine nature provençale, avec une vue magnifique sur le Luberon et La Sainte Victoire

Ce séjour vous permettra de vous reconnecter avec la nature et d'en apprendre toujours plus sur les bienfaits qu'elle nous offre il suffit de rejoindre notre équipe : **Isabelle** / enseignante méditation et sonothérapeute avec les bols tibétains, **Barbara** praticienne en soins énergétiques et coach en méditation, **Ely Killeuse** (Yasmine) influenceuse , très active sur les réseaux sociaux, auteure du livre « la body positive attitude »- et **Cécile** organisatrice de séjours dans le Luberon.

Vous avez rendez-vous au sein d'un magnifique havre de paix, l'Oustaou du Luberon, dans un cadre authentique, un écrin de verdure lové au cœur du Luberon dans le Vaucluse

3 nuits et 3 jours de détente absolue pendant lesquels l'unique but est de vous faire passer un **week-end inoubliable**, de partager ces moments avec les 4 coorganisateur qui vous accompagneront du 1er jour au dernier jour.

560€ / personne en chambre partagée



OFFRE duo 990€ /tarif duo (ch.double) "early bird" (avant le 20 décembre)

En pension complète, avec 20h d'activités et un soin individuel



Les professionnels qui vous accompagnent durant ce séjour :



Isabelle

Coach de vie, formée à la relaxation sonore avec les bols tibétains et à la chromothérapie, elle vous propose différents ateliers et stages afin de prendre le temps vous connecter à votre créativité et surtout à vous-même !

Egalement enseignante méditation, elle s'est formée auprès de Lama Samten qu'elle accompagne à l'occasion de conférences.

www.facebook.com/isabelle.serges
www.instagram.com/cap_harmonie
www.cap-harmonie.net



Ely Killeuse (Yasmine)

Jeune femme qui vit à Orléans et adore le Luberon et la Provence. Dans son ouvrage "Body positive attitude", paru le 23 mai 2018 chez Marabout, elle raconte sa vie au quotidien, non sans humour, et livre des conseils pratiques tirés de sa propre expérience. Suivie par 160000 fans sur Instagram, elle prône la consommation éthique et responsable.

www.facebook.com/elykilleuse
www.instagram.com/ely_killeuse/
www.elykilleuse.fr

Cécile

Propriétaire du village de Gites 3* l'oustaou du Luberon, avec son mari Michel, et organisatrice de stages, séjours et événements ; en charge de la communication marketing et réseaux sociaux.



Barbara

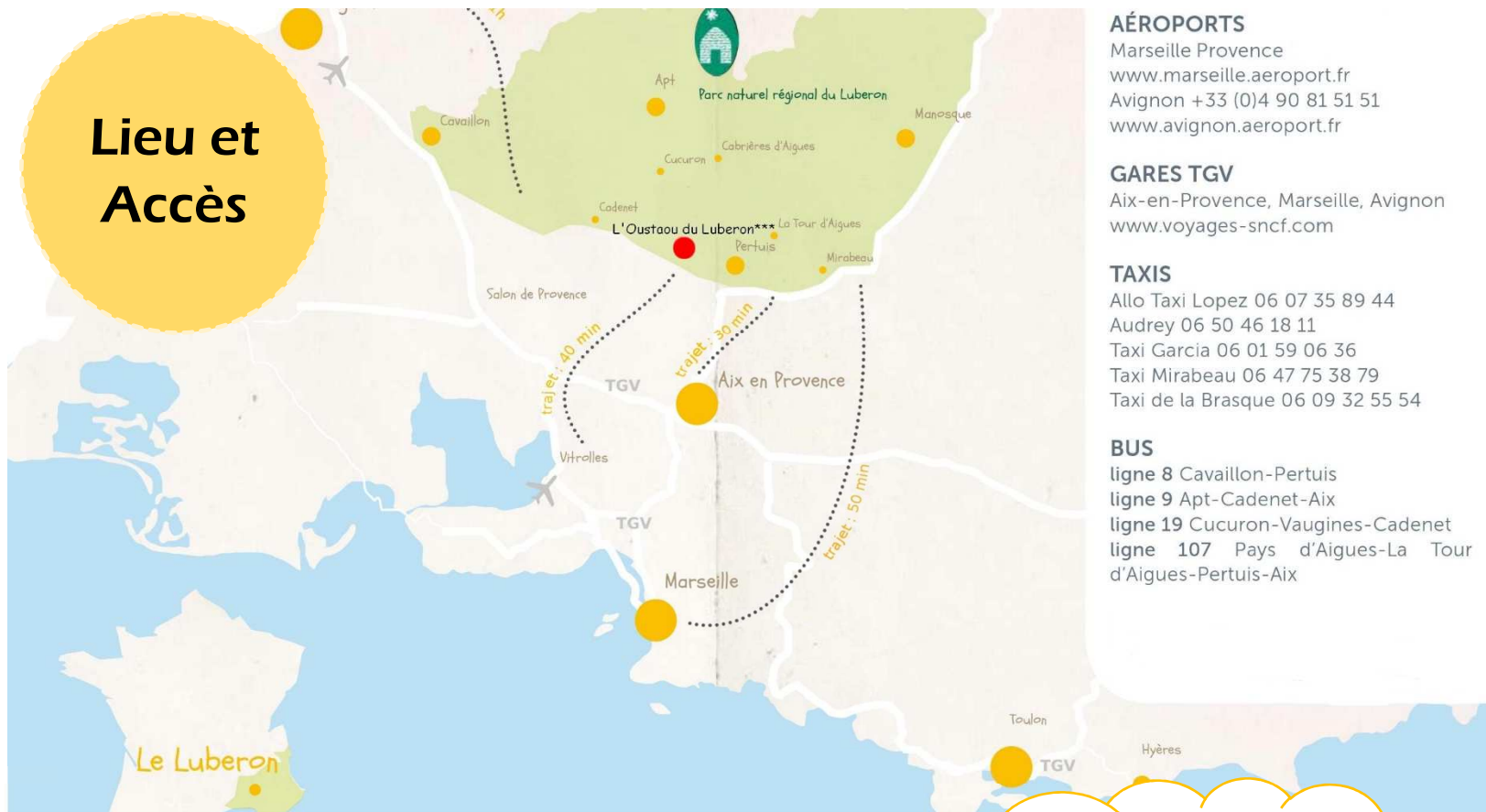
Praticienne en soins énergétiques (Reiki, EFT, et Ostéopathie énergétique) depuis 6 ans, formée en massages bien-être et coach en méditation.

www.facebook.com/EssenCielPertuis
www.instagram.com/institutessenciel
www.institutessenciel.com



www.facebook.com/vacancesenluberon
www.instagram.com/vacances_luberon
www.oustaouduluberon.com

Lieu et Accès



AÉROPORTS

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

GARES TGV

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

TAXIS

Allo Taxi Lopez 06 07 35 89 44
Audrey 06 50 46 18 11
Taxi Garcia 06 01 59 06 36
Taxi Mirabeau 06 47 75 38 79
Taxi de la Brasque 06 09 32 55 54

BUS

ligne 8 Cavaillon-Pertuis
ligne 9 Apt-Cadenet-Aix
ligne 19 Cucuron-Vaugines-Cadenet
ligne 107 Pays d'Aigues-La Tour d'Aigues-Pertuis-Aix

« Etre en vacances,
c'est n'avoir rien à faire
et avoir toute la
journée pour le faire »
Robert Orben



L'Oustaou du Luberon***

Profitez de votre séjour à thème dans cet havre de paix ouvert toute l'année, où Michel et Cécile vous accueillent en famille.

L'Oustaou du Luberon est pensé pour le confort la quiétude de ses hôtes au sein d'une nature conservée.

Niché dans le département du Vaucluse, le Luberon est l'évocation même de la Provence par la beauté de ses paysages contrastés. Le Luberon abrite quelques-unes des plus belles citées et villages de Provence : Lourmarin, Ansois, Gordes et Roussillon classés parmi les plus beaux villages de France.

L'Oustaou du Luberon Village de Gites*** de 2 à 15 personnes, se trouve au cœur de cette merveilleuse région implantée sur 20 hectares de garrigue, de collines et d'oliveraies.

Vous retrouverez chez nous la douceur de vivre provençale rythmée par le murmure des fontaines et par la découverte des marchés colorés aux fruits et légumes gorgés de soleil.

Plus d'infos sur : www.oustaouduluberon.com





Jour 2 : Vendredi

08:00 - Méditation Guidée

09:00 - Petit-déjeuner.

10:00 - Initiation à la méditation et aux bols tibétains.

12h30 - Déjeuner.

14:00 - Temps libre, piscine, tennis, prêt de vtt, prêt de livres... Spa Jacuzzi et hammam privés. Soins individuels (30mn chacun) – Possibilité de marche active dans la colline avec Yasmine.

17:30 - Atelier Mandalas créatifs pour vous permettre de retrouver le calme intérieur et vivre pleinement l'instant présent. *Mandala signifie « cercle » ou « centre » en sanskrit. C'est une expression du mouvement de la vie, symboliquement de l'Être, de l'Univers.*

19:30 - Diner.

21:00 - Méditation sonore et cercle de chants sacrés de mantras.

Un mantra est une phrase sacrée qui provient du verbe sanskrit « man » signifiant « penser » et de « trana » qui veut dire « protection ».

JOUR 1 : Jeudi

17:00/18:00 - Arrivée au village de gîtes.

19:30 - Diner tous ensemble pour se rencontrer et découvrir le programme.

21.00 - Cercle d'ouverture – Méditation du souffle.



Jour 3 : Samedi

08:00 - Méditation guidée

09:00 - Petit-déjeuner.

10:00 - *Atelier gestion des Émotions par la méditation* : colère, tristesse, jalousie, sont des émotions qui nous font souffrir intérieurement, à nous empêcher de nous épanouir ; la méditation permet la libération de ces émotions toxiques.

12:00 - Déjeuner.

14.00 – *Atelier gestion des Émotions par l'Échelle émotionnelle* : atelier pratique permettant une prise de conscience entre les événements, les émotions, qui sont nés et les maux qui en ont découlés, avec comme support la frise chronologique.

16:00 – 18h30 Temps libre, piscine, tennis, prêt de vtt, prêt de livres... Soins individuels (30mn chacun) – Spa Jacuzzi et hammam privatifs
Possibilité marche active dans la colline avec Yasmine.

19.30 - Diner.

20h30/21h - Relaxation sonore avec bols tibétains et bol en cristal.



Jour 4 : Dimanche

8:00 – Méditation

09:00 – Petit- déjeuner.

10:30 – Atelier surprise avec Yasmine.

11:30 - Marche méditative

12:30 - Déjeuner et détente.

15:30 - Cercle de fermeture.



Infos pratique



Le programme de ce séjour est donné à titre indicatif selon les conditions météorologiques, les contraintes opérationnelles ou un événement d'intérêt ponctuel, nous pourrions le modifier pour votre sécurité et le bon déroulement du séjour.

A prévoir :

- Vêtements de sport
- Maillot de bain pour spa de nage/piscine
- Protection contre le soleil et la pluie
- Instruments si vous le souhaitez !

Comprend :

- Pension complète avec repas sain et équilibré
- 4 jours/3 nuits d'hébergement dans un gîte partagé en pleine nature
- Plusieurs activités comprenant méditation, atelier créatif, massage ou séance de soins énergétiques, soirée cohésion de groupe
- Temps libre suffisant pour profiter du lieu et vous ressourcer
- Draps de lit
- Pot d'accueil

Ne comprend pas :




- Transports
- Assurance

Options/Suppléments :

- Hébergement studio ou roulotte : +90€/pers
- Chambre single : +60€ / pers
- déduction - 90 € / pers occupation canapé lit



POUR RESERVER, CONTACTEZ :
oustaouduluberon@gmail.com

-  Village de Gites l'Oustaou du luberon
-  Vacances à l'Oustaou du Luberon
-  vacances_luberon

Photos : Oustaou du Luberon / Philippe Magoni
www.oustaouduluberon.com



L'Oustaou du Luberon Village de Gîtes ★★★

La Tuilière B.P 11 - 84530 Villelaure

Tel : 04.90.09.84.95 ou 06.64.90.56.24 ou email : oustaouduluberon@gmail.com
www.oustaouduluberon.com

N° Atout France (registre des opérateurs de séjour) : IM084150001