

Retraite Méditation

Bols chantants et Mantras

Immersion bien-être
de 3 jours
au cœur de la nature.
Initiation aux différentes
pratiques de détente
et de déconnection.

du 1er au 4 octobre 2020

490€
pers.

OFFRE DUO
900€

www.oustaouduluberon.com



Découvrir

Vous avez rendez-vous pour vivre une nouvelle expérience bien-être, dans un lieu d'exception, l'Oustaou du Luberon.

Contempler

Le charme d'une nature préservée, le plus beau paysage de la région et ne jamais quitter le Luberon des yeux.



S'entourer

Un environnement convivial et familial
à l'**Oustaou du Luberon**
avec l'expertise de **Cécile et Michel**,
professionnels passionnés et spécialisés
depuis plusieurs années
dans l'organisation de séjours bien-être.





CAP HARMONIE

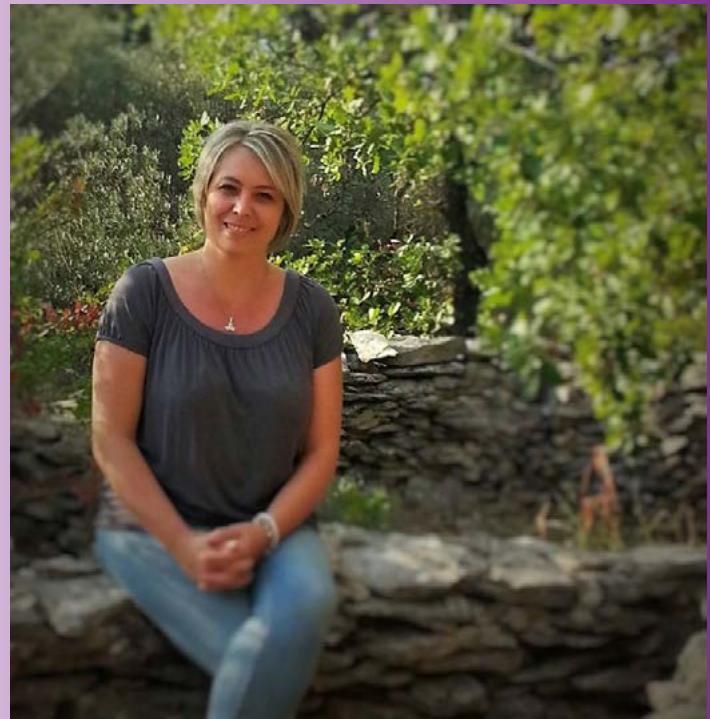
Isabelle Serges

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

Formée auprès de Lama Samten qu'elle accompagne pendant ses conférences, Isabelle est également enseignante en méditation. Auteure de cartes méditatives.



www.cap-harmonie.net



ESSENIEL

Barbara Peralta

Enseignante Maître Reiki, praticienne en massages bien-être et soins énergétiques, coach en méditation. Barbara exerce son métier avec passion depuis 2011 et son chemin de vie l'amène à se former à différentes techniques énergétiques telles que l'Ostéopathie énergétique, la Trame alchimique, le Reiki... Elle propose des formations massages « Nadis & sens » sur la base de l'Ayurveda.



www.institutessenciel.com

Programme activités du 1^{er} au 4 octobre 2020

Le programme de ce séjour est donné à titre indicatif. Selon les conditions météorologiques, les contraintes opérationnelles ou un évènement d'intérêt ponctuel, il pourra être modifié pour votre bien-être et le bon déroulement du séjour.

1^{er} jour · jeudi

- 17h/18h** Arrivée et installation dans les gîtes avec accès aux équipements extérieurs.
- 19h30** **Dîner tous ensemble pour se rencontrer et découvrir le programme.**
- 21h** Cercle d'ouverture – suivi de chants sacrés de mantras. *Un mantra est une phrase sacrée qui provient du verbe sanskrit « man » (penser) et « trana » (protection).*

2^{ème} jour · vendredi

- 8h** Méditation Guidée
- 9h** Petit déjeuner.
- 10h** Initiation à la méditation et aux bols Tibétains.
- 12h30** Déjeuner
- 14h** Temps libre*
- 17h30** **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.
- 19h30** Dîner
- 21h** **Om Chanting**, Utiliser le pouvoir transformationnel du OM pour activer le potentiel d'auto-harmonisation en chacun... mais pas que !

3^{ème} jour · samedi

- 8h** Méditation Guidée
- 9h** Petit déjeuner
- 10h** **Atelier gestion des Émotions par la méditation** : Colère, tristesse et jalousie, sont des émotions qui nous font souffrir intérieurement. Elles empêchent l'épanouissement ; La méditation permet la libération de ces émotions toxiques.

- 12h** Déjeuner
- 14h** **Atelier créatif**

- 16h/18h30** Temps libre*

- 19h30** Dîner

- 20h30/21h** **Relaxation sonore avec bols chantants**

4^{ème} jour · dimanche

- 9h** Petit déjeuner
- 9h** Marche méditative : Respiration et marche consciente, connexion à la nature, bain de forêt... Comment améliorer son bien-être en totale connexion avec les arbres?
- 10h30** Cercle de fermeture
Questions / réponses, échanges,
- 12h30** Déjeuner
- Fin du programme et départ dans l'après-midi.**

Possibilité de séjournier une nuit de plus sur simple demande.

***Accès piscine et spa de nage extérieur · Accès spa privatif (jacuzzi et hammam)**

Prêt de vélos · Marches dans la colline (située à 15m) · Soins individuels en option durant les temps libres : 40€ /45 mn avec Barbara (massages, soins énergétiques) ou Isabelle (soins énergétiques avec les bols)

Hébergement



Vous êtes au cœur de la Provence, aux pieds 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

AÉROPORTS

Marseille Provence

www.marseille.aeroport.fr

Avignon +33(0)4 90 81 51 51

GARES TGV

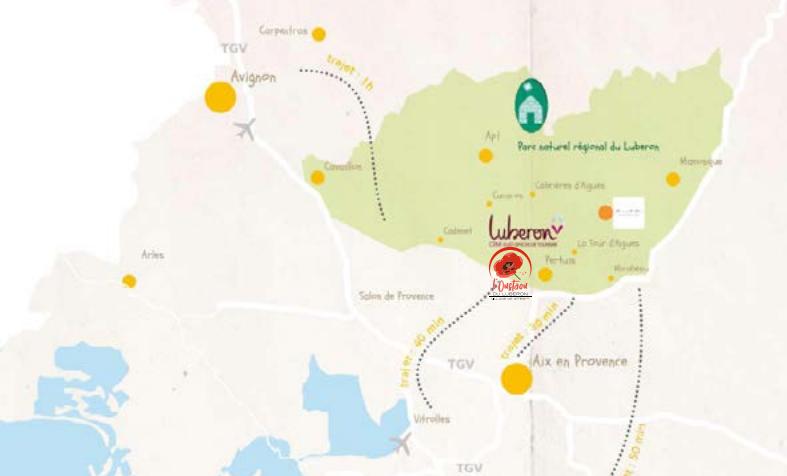
Aix en Provence, Marseille, Avignon

www.voyages-sncf.com

PROXIMITÉ

à 25 km d'Aix en Provence

à 50 km de Marseille



A prévoir

- Vêtement de sport adapté pour les séances activités douces.
- Maillot de bain adapté pour le spa
- Protection UV contre le soleil et parapluie en cas de mauvais temps !
- Instruments si vous le souhaitez !

Votre séjour comprend

- Hébergement de 3 jours / 3 nuits dans un gîte partagé disposant de 2 ou 3 chambres individuelles, draps à usages uniques.
- Pension complète avec repas sains et équilibrés
- Activités et séances prévues dans le programme mentionné page 4.
- Temps libre et moments de détente pour profiter du lieu, de ses infrastructures et des environs.



Votre séjour ne comprend pas

- Transports et Assurance
- ➔ Options et Suppléments :
 - Séances soins énergétiques individuels avec les bols avec Isabelle et/ou séances massages soins énergétiques avec Barbara **+40€ / 45mn** (cf. formulaire de réservation)
- À payer directement auprès des intervenantes.
- Supplément chambre individuelle **+70€**
- Supplément gîte individuel** **+120€ par personne**
- Déduction canapé-lit **-90€**

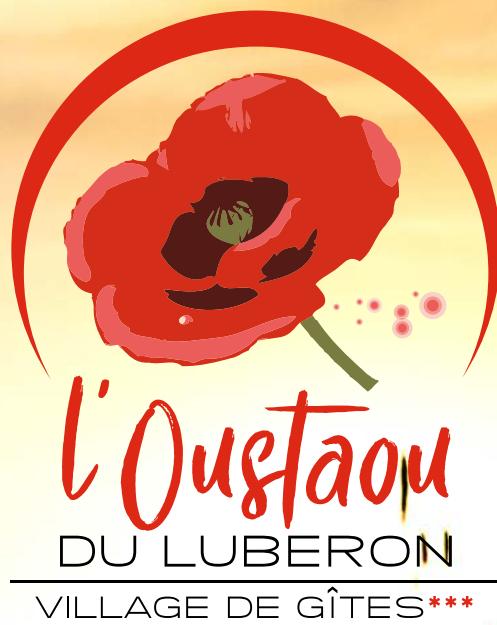
Bon à savoir

Vous avez la possibilité de régler votre séjour jusqu'à 5 fois sans frais. Le solde devra être payé 30 jours avant le début du séjour.

Formulaire d'inscription sur simple demande.

*** Hébergement studio ou roulotte*

Village de Gîtes★★★ ouvert toute l'année



Crédit photos @Philippe Magoni . Graphisme Najett Boughanemi



+33(0)6 64 90 56 24
+33(0)4 90 09 84 95

oustaouduluberon@gmail.com
www.oustaouduluberon.com

*Être en vacances c'est n'avoir rien à faire
et avoir toute la journée pour le faire !*

Robert Orben

@vacances à l'oustaou du luberon

