



# Lub'activités à l'Oustaou du Luberon avec 2 heures de piscine/spa de nage Avril à Septembre 2018

## Mon programme bien-être et détente côté Sud Luberon



### Yoga-Outdoor et Spa HAPPY RELAX

Avril: 10, 17 et 24  
Mai: 1er, 8, 15, 22 et 29  
Juin: 5, 12, 19 et 26  
Juillet: 3, 10, 17, 24 et 31  
Août: 7, 14, 21 et 28  
Septembre: 4, 11, 18 et 25  
**de 9h à 10h30**  
Tarif : 28€/pers **12€**

Contact : Dan **06.58.37.69.61**



### Atelier initiation massages Indiens

Mai: 22  
Juin: 5  
Juillet: 3, 10, 17, 24 et 31  
Août: 7, 14, 21 et 28  
Septembre: 4  
Octobre: 2  
**de 17h à 19h**  
Tarif: 30€/pers **18€**

Contact : Maryvonne **06.20.03.49.81**



### Séance de sophrologie

Avril: 11, 18 et 25  
Mai: 2, 9, 16, 23 et 30  
Juin: 6, 13, 20 et 27  
Juillet: 4, 11, 18 et 25  
Août: 1er, 8, 15, 22 et 29  
Septembre: 5 et 12  
**De 10h à 11h**  
Tarif: 25€/pers **12€**

Contact : Marine **06.44.87.85.31**



### Marche nordique Happy Energie

Avril: 12, 19 et 26  
Mai: 3, 10, 17, 24 et 31  
Juin: 7, 14, 21 et 28  
Juillet: 5, 12, 19 et 26  
Août: 2, 9, 16, 23 et 30  
Septembre: 6, 13, 20 et 27  
**De 9h à 11h**  
Tarif: 35€/pers **18€**  
Contact : Dan **06.58.37.69.61**



### Atelier DY Cosmétiques

Avril: 13 et 27  
Mai: 11 et 25  
Juin: 8 et 22  
Juillet: 13 et 27  
Août: 10 et 24  
Septembre: 14 et 28  
Octobre: 12 et 26  
**De 18h à 19h30**  
Tarif: 30€/pers **18€**  
Contact : Marie-Cécile  
**06.59.21.02.67**



### Cours de Pilates

Avril: 20  
Mai: 4 et 18  
Juin: 1er et 15  
Juillet: 6 et 20  
Août: 3 et 17  
Septembre: 7 et 21  
**De 18h à 20h**  
Tarif: 30€/pers **18€**  
Contact : Céline **06.14.67.12.24**



### Création d'une boîte à thés

Avril: 12 et 26  
Mai: 17 et 31  
Juin: 14 et 28  
Juillet/Août: tous les jeudis  
**De 17h à 19h**  
Tarif: 30€/pers **20€**

## Réservation obligatoire auprès des prestataires

Gîtes l'Oustaou du Luberon, La tuilière  
Route d'Ansois  
84530 Villelaure

<https://goo.gl/maps/8uhytoGou4A2>

[www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com)

Adresse mail: [oustaouduluberon@gmail.com](mailto:oustaouduluberon@gmail.com)

### Détails Prestations :

Événements Facebook : [www.facebook.com/pg/vacancesenluberon/events](http://www.facebook.com/pg/vacancesenluberon/events)  
Page de l'Oustaou du Luberon : [www.facebook.com/vacancesenluberon/](http://www.facebook.com/vacancesenluberon/)  
Luberon Côté Sud : [www.luberoncotesud.com/page/l-oustaou-du-luberon+992.html](http://www.luberoncotesud.com/page/l-oustaou-du-luberon+992.html)

Tarif pour les personnes hébergées à l'Oustaou du Luberon.



## Yoga Outdoor et Spa HAPPY RELAX

Une activité où le corps et l'esprit travaillent la puissance, la souplesse et la vitalité.

\* Dan, prof de sports de KEEP COOL, diplômée vous invite à un cours de Yoga ou Tai Ji Quan (Tai Chi) de 1h précédée de 30 mn de outdoor fitness.

Durée de la prestation: 1h30h + 2 h accès spa piscine.

Nombre de personne min. et max.: 4 pers min -8 pers max.

Service inclus (matériel, logistique, boissons...):

Espace fitness en plein air + boisson fraîche + accès extérieur\*

Langues proposées: Français , anglais, chinois.

Critère(s) pour participer: âge minimum 12 ans.



## Atelier initiation massages indiens

Un atelier bien être sur le massage indien « le champissage », massage ayurvédique.

\* Maryvonne Koytcha, reflexologue à Villelaure, vous invite à un atelier de 2 h ; elle vous fera découvrir quelques exercices et technique qui vous permettront de rentrer chez vous ou de vacances, avec dans vos bagages de quoi vous détendre après une journée de stress, de soulager un mal de tête, de soulager une fatigue oculaire, d'améliorer sa respiration et dégager les sinus, et aussi de soulager une tension musculaire du cou, des épaules ou des mâchoires.

Durée de la prestation : 2h + 2 h accès spa piscine etc...

Nombre de personne min. et max.: 4 pers min – 8 max.

Service inclus (matériel, logistique, boissons...):

Chaises, produits massages, tisane du moment , support écrit + accès extérieur\*.

Critère(s) pour participer: âge minimum 12 ans.



## Séance de Sophrologie

La Sophrologie, une méthode de relaxation qui sollicite simultanément le corps & le mental, pour un bien-être global.

\* Marine, sophrologue et naturopathe, vous invite à une séance d'une heure de Sophrologie, une méthode qui s'appuie sur plusieurs techniques : relaxation - détente musculaire, respiration, mouvements doux, visualisation d'images positives. La sophrologie offre une détente physique, mentale et émotionnelle, permettant d'apprivoiser son stress & ses émotions.

Durée de la prestation : 1h/1h15 + 2 h accès spa piscine et spa de nage bains à remous chauffé .

Nombre de personne min. et max. : 4 pers min - 12 pers max.

Critère(s) pour participer : âge minimum 10 ans.

Langues proposées : français et anglais.

Matériel: les tapis de sol sont à apporter par les participants.

Thé & café disponibles sur place.



## Marche Nordique Happy Energie

Une activité où le corps et l'esprit, travaillent la puissance, la souplesse et la vitalité, sur une durée de 2 heures.

\* Dan Prof de sports (dans une salle de sports reconnue .) vous invite à 1 h de marche nordique + 1h de renforcement musculaire en plein air et stretching / espace fitness en plein air.

Durée de la prestation: 2 h activités + 2 h spa piscine .

Nombre de personne min. et max.: 4 pers min -8 pers max .

Service inclus (matériel, logistique, bâtons de marche, boissons en en cas ...):

Espace fitness en plein air + boissons + spa collectif, jeux, boulodrome etc...

Langues proposées : Français , anglais et chinois.

Critère(s) pour participer : âge minimum 12 ans .



## Atelier DY Cosmétiques

Les ateliers cosmétiques qui permettent de fabriquer de façon naturelle son produit avec une naturopathe passionnée par les huiles essentielles et les recettes naturelles et bio

\* Marie Cécile Gauguin , naturopathe, coach holistique vous invite à un atelier de 1h30, ateliers DY cosmétiques naturels et bio , pour fabriquer votre propre produit (gel démaquillant, crème corps, crème visage ,huile bronzage etc....) accompagnés d'un support écrit. Deux vendredis par mois, des recettes différentes et originales pour tous : Avril : Un baume adoucissant, hydratant et nourrissant (30ml) et un déodorant solide (30ml) .

**Mai:** Une crème fouettée façon chantilly pour le corps (30ml), baume démaquillant solide.

**Juin:** Crème régénérante visage (30ml), une eau micellaire démaquillante + baume à lèvres.

**Juillet:** Crème corps hydratante/rafraîchissante (50ml) et une huile corps scintillante révélatrice de bronzage.

**Aout:** Crème apaisante après soleil hydratante et réparatrice visage, un déodorant solide .

**Septembre:** Crème hydratante et réparatrice visage, une eau micellaire démaquillante et un baume à lèvres.

**Octobre:** Une crème fouettée façon chantilly pour le cops et un baume démaquillant solide.



## Cours de Pilates

Le Pilates, une pratique sportive intelligente douce et puissante.

\* Céline, prof' de sport depuis 10 ans, vous invite à une séance de 2 heures de Pilates, une méthode qui s'appuie sur un ensemble de principes : la respiration, le centrage, l'alignement, la concentration, et la conscience du corps, la fluidité du mouvement pour vous amener sur différents exercices

réunissant force et souplesse.

Durée de la prestation 2h + 2 h accès spa piscine et spa de nage bains à remous chauffé (suivi d'un goûter ou un apéro!).

Nombre de personne min. et max.: 4 pers min -12 pers max.

Service inclus (matériel, logistique, apéritif, goûter...):

Matériel Pilates, apéros + accès extérieur\*.



## Création d'une boîte à thés

Autour d'un thé, venez personnaliser votre boîte, puis ajouter du thé ou des herbes de Provence. Repartez avec votre souvenir « Do it yourself » .

\* Rebecca, spécialiste et passionnée par le thé.

Tout est fourni, il ne vous restera plus qu'à passer un bon Tea time...

Café ou jus de fruits pour les personnes qui ne boivent pas de thé.

Adapté également aux enfants à partir de 5 ans accompagné d'un adulte.

Minimum 4 personnes.

\* Accès extérieur: Piscine, grand spa de nage, bains à remous chauffé, tennis, boulodrome, jeux, espace fitness en plein air.

Pour plus d'informations ou pour découvrir d'avantages d'activités, nous vous invitons à vous rendre sur notre site internet [www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com) et sur la page « Slow life à l'Oustaou ».