
SÉJOUR INTENSIF YOGA
MASSAGES, CONSEILS AYURVEDA



4 JOURS / 3 NUITS
POUR 4 À 8 PERSONNES
DU 13 AU 16 MAI 2024

Accompagné de Magali
Prof de Yoga
spécialiste massages
et soins ayurvédiques -
Mono-diète

Activités, soins, séances - hébergements
repas mono-diète 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



Votre Guide bien être et mieux être

Magali Jullien

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.

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.**

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.

Mieux être



✦

Votre Guide bien être et mieux être

Magali Jullien

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.

Mieux être





YOGA adapté

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

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 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





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 (en option) , 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 - ayurvédiques

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 gras, 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**

**** soins en option , journée suppl**



LE PROGRAMME personnalisé

Le programme sera adapté après un RDV tél avec Magali, après la réservation

Lundi 13 mai

14h - Accueil et installation
consultations individuelles

Soirée - Pratique du Yin Yoga
et pranayama

Mardi 14 mai

8h - Yoga dynamique et pranayama

Massages individuels

Temps libres, spa privatif

En fin d'après-midi pratique du Yin Yoga

Mercredi 15 mai

8h - Atelier collectif sur les bases de l'Ayurveda
(alimentation/Dynacharia/Yoga adapté)

RDV tel avec Magali avant votre arrivée : afin de définir
votre Dosha, constitution et déséquilibre- suivis inclus

**** Repas inclus - mono diète, plat le KITCHARI, décoction
préconisée, panier de fruits pour le séjour
du soir du Jour 1 au matin du Jour 4**



LE PROGRAMME personnalisé

Le programme sera adapté après un RDV tél avec Magali, après la réservation

Mercredi 15 mai (suite)

11h - atelier préparation repas et conseils selon la constitution - repas ensemble

Balades en colline

16h - atelier collectif d'auto-massages

Massages individuels

Jeudi 16 mai

8h - Pranayama

10h - massages

Départ des gites entre 16 et 17h

Conseils visites, prêt de vélos



RDV tel avec Magali avant votre arrivée : afin de définir votre Dosha, constitution et déséquilibre- suivis inclus

**** Repas inclus - mono diète, plat le KITCHARI, décoction préconisée, panier de fruits pour le séjour du soir du Jour 1 au matin du Jour 4**



LE LIEU

Vous êtes au cœur de la Provence, au pied 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 - carte



AÉROPORTS

à 45mn Marseille Provence
www.marseille.aeroport.fr
Avignon +33(0)4 90 81 51 51



GARES TGV

à 35mn Aix en Provence,
Marseille, Avignon
www.voyages-sncf.com



PROXIMITÉ

à 25 km d'Aix en Provence
à 50 km de Marseille



Durant le séjour, mono diète avec Kitchari et panier de fruits à dispo



Plat le Kitchari

A qui Sian Ben !



VOTRE SÉJOUR COMPREND

▷ Hébergements Gites 3*

3 nuits / 4 jours dans un gîte individuel pour 4/5 personnes

▷ Linge de lit / draps et serviettes fournis

▷ Activités prévues dans le programme, mentionné précédemment: **accompagnement par Magali: 15h**

d'activités et soins

consultation conseils en groupe, soins individuels, séances de yoga adapté

questionnaire en amont, conseils et suivis la semaine qui suit

▷ Temps libres et moments de détente pour profiter du lieu, de ses infrastructures et des environs

▷ Accès à tous les équipements extérieurs, piscines

▷ **jacuzzi privatif et hammam**

VOTRE SÉJOUR NE COMPREND PAS

▷ 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

Votre joie et gaieté

Options et suppléments

Gîte individuel

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 INTENSIF YOGA
MASSAGES, CONSEILS AYURVEDA



Immersion Ayurveda:
Accompagnements, yoga,
massages, soins

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