

YOGA VELO

L'Énergie et la Respiration
au cœur de votre séjour

POUR 2 PERSONNES

3 JOURS / 2 NUITS

2h Yoga en privée+ 1 journée
en e-bike



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 avec l'expertise de Cécile et Michel, un couple de professionnels passionnés et spécialisés depuis plusieurs années dans l'organisation de séjours autour du bien-être.

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, Ansois, 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 coeur de 20 ha de garrigue, de collines et d'oliveraies.

ACCÈS

<

AÉROPORTS

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

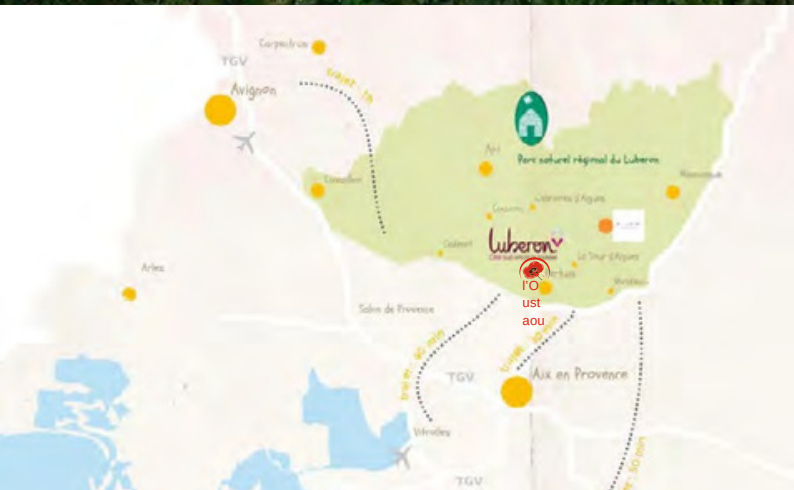
>

GARES TGV

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

PROXIMITÉ

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



Programme séjour

YOGA · VÉLO · DÉTENTE



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.

1er JOUR

Arrivée prévue au domaine entre 15h et 18h.

Installation dans votre gîte et découvrez les activités, les équipements et le calme des lieux.

Nous vous proposons un dîner chez un de nos restaurants coups de cœurs ou de réserver un plat traiteur

2ÈME JOUR

Commencer cette journée avec 1 heure de Yoga - Yin Yoga, Pranayama ou do-in -
En e-bike :

Road book : itinéraires / parcours au choix à la découverte des villages perchés du sud Luberon : Ansouis, Cucuron, Lourmarin, Vaugines...

Même si vous n'en faites que pour vous balader, le vélo est votre meilleur ami. Pédaler c'est bon pour la santé, la silhouette et la tête ! Lorsque vous pédalez, tout votre corps est sollicité. Vous améliorez votre souffle. La respiration devient plus profonde et plus efficace. Vous stimulez la circulation sanguine et renforcez le retour veineux. Vous diminuez votre niveau de stress et d'anxiété et vous améliorez votre transit intestinal ! Le vélo est un loisir accessible à tous ! 100% écologique, faire du vélo permet d'aller à la rencontre de la nature pour apprécier la faune et la flore de la région.

3ÈME JOUR

1 h de Yoga Méditation (cf détail ci dessous) suivie d'une proposition d'itinéraire vélos VTC ponctué par des haltes gourmandes. Il ne vous restera plus qu'à vous détendre et à profiter de nos équipements extérieurs. Départ prévu avant 16h

Le yoga améliore la capacité respiratoire. Associé au vélo, la respiration maîtrisée aide à se maintenir dans une zone de confort pendant l'effort. Anuloma Viloma, la respiration alternée, est idéale pour équilibrer l'énergie interne du corps et allonger le souffle en douceur... Des exercices de Yin Yoga, Pranayama (ou do-in) et méditation vous seront proposés. Le yoga représente à ce titre un excellent compagnon. Il permet non seulement d'éveiller le corps et d'éviter les blessures, mais favorise également la récupération après une sortie ou une randonnée à vélo. Le yoga nous apprend en outre à prendre conscience des besoins de notre corps et à fournir l'effort juste.

m

*Accès gratuit aux équipements extérieurs du domaine : Tennis, terrain multisport, VTT... Piscine et SPA de nage ouvert du 31 mars au 31 octobre.

A PRÉVOIR

- Tenue de sport adaptée au Yoga et au vélo
- Maillot de bain
- Selon la saison, protection UV et parapluie en cas de mauvais temps !

Au delà de 4 personnes nous contacter pour connaître nos disponibilités pour un gîte à plus grande capacité.



✓ VOTRE SÉJOUR COMPREND

- Hébergement de 3 jours / 2 nuits dans un gîte de 2. Linge de lit et de toilette fournis. Ménage inclus
- 2h de Yoga + Location vélos électriques 1 jour et prêt de vélos VTC 2ème journée
- 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
- Petits déjeuner, déjeuner et dîner

OPTIONS ET SUPPLÉMENTS

- Soin ou massage supplémentaire · **60€/pers.**
(à réserver et à payer directement auprès de notre intervenante.)
- Kit apéro | Vin, tapenade et croûtons · **18€**
- Hébergement en gîte loft avec spa privatif · **110€**
- Personne supplémentaire · nous contacter
- Nuit supplémentaire :
 - Gîte 2 pers. · **70€**
 - Gîte 2/4 pers. · **90€**
 - Loft avec spa privatif · **120€**

p BON À SAVOIR

Vous avez la possibilité de régler votre séjour jusqu'à 5 fois sans frais. Le solde devra être payé avant le début du séjour. Formulaire d'inscription disponible sur simple demande.

*Offrez-lui un cadeau qui
lui ressemble*



**Envie de réserver ou besoin
d'un renseignement ?**



**Venez vous ressourcer, et
prendre du temps pour vous au
coeur du Luberon dans un cadre
remplit de verdure et de nature**

Nos gîtes de vacances sont ouverts toute l'année !

Contactez nous

**oustaouduluberon@gmail.com
www.oustaouduluberon.com**

+33(0)6 64 90 56 24

