



SÉJOUR DE JEÛNE ET YIN YOGA

3 JOURS EN IMMERSION EN
PLEINE NATURE
AVEC ISABELLE COULON

DU JEUDI 20 FÉVRIER AU
DIMANCHE 23 FÉVRIER 2025

Isabelle Coulon

57 ans, dont 20 ans en Guadeloupe.

En 1993 je me suis retrouvée avec des problèmes d'endométriose, de bronchites chroniques et de tendinites à répétition. J'étais cadre dans le bâtiment, ma vie professionnelle très stressante laissait peu de place à une hygiène de vie salubre. Résultat: antibiotiques, cortisone, antalgiques et autres ne faisaient plus effet ! Après des années de galère, c'est à la cinquantaine que la naturopathie a solutionné mes problèmes et révolutionné ma vie...à tel point que j'ai décidé d'en faire mon métier, et de me spécialiser dans l'accompagnement des problématiques inflammatoires.

J'ai eu la chance de me former auprès des meilleurs dans les domaines de l'alimentation anti-inflammatoire, de l'EndoCoaching, de la réflexologie plantaire, des massages traditionnels indonésiens, de la CRUsine ou encore du yoga. J'organise et encadre des stages détox depuis 2019

<https://www.lescalenatur.com/>



3 JOURS D'IMMERSION ATELIER

CULINAIRE CRUSINE

YOGA- MÉDITATION

Expérimenter les réactions du corps et de l'esprit le temps d'un stage de jeûne de 3 jours.

Pendant ces trois jours de jeûne, votre corps se transforme et s'ajuste à la pause alimentaire que vous lui imposez.

Il sait faire et vous pouvez lui faire confiance pour s'adapter

Ce stage s'adresse à toutes et tous ceux qui souhaitent une pause régénérante, des exercices en douceur, tout particulièrement adaptés à éliminer les toxines dues à un rythme ou un environnement stressant.

Vous serez accompagné dans un cadre accueillant, humain, sécurisant, 24h/24h avec des contenus d'activités ajustés au corps pour ce grand nettoyage vivifiant. En amont, vous recevrez les conseils de préparation pour une entrée facile dans le jeûne.

La qualité des échanges, la dynamique du groupe, seront également des soutiens précieux pour un séjour fructueux et inoubliable.



Le Programme

Jeudi

17h - Accueil des participants et installation

18h - Cercle d'ouverture

Suivi du partage du bouillon

20h - Conférence alimentation anti-inflammatoire

21h30 - Tisane dodo

Vendredi

9h - Tisane

9h30 - Yin Yoga

Pause, jacuzzi et massages (en option)

12h30 - Atelier jus alcalinisant, partages

Pause sieste bouillotte - Temps libre

14h30 - Rando en colline de l'Oustaou

Temps libre

18h - Atelier découverte de l'hygiénisme

Partage du bouillon du soir

Projection documentaire

Le Programme

Samedi

9h - Tisane

9h30 - Yin Yoga

Pause, jacuzzi et massages (en option)

12h30 - Partage des jus

Pause sieste bouillotte - Temps libre

14h30 - Ballade rando en colline de l'Oustaou

Temps libre

18h - Atelier aromathérapie (ou massage du dos)

Partage du bouillon du soir

Atelier mission de vue / 1^{re} partie

Dimanche

9h - Tisane

Atelier CRUsine

Atelier "reprise alimentaire" sous forme de dégustation

Atelier mission de vie 2^e partie : réaliser son tableau de visualisation

Conseils alimentaires pour la suite

Cercle de fermeture

Massages en option sur réservation

Temps libres : accès jacuzzi privatif et hammam



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



A qui Sian Ben !



VOTRE SÉJOUR COMPREND

▷ Hébergements Gites 3*

3 nuits / 3 jours dans un gîte partagé disposant de 2 ou 3 chambres individuelles ou partagées

▷ Linge de lit / draps fournis

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

▷ Accès à tous les équipements extérieurs, spa privatif
= Tarif à partir de 265€/pers

▷ Inscription séparée avec Isabelle : ateliers, séances de yoga, balades en colline, Jus etc...au tarif de 325€ / personne

VOTRE SÉJOUR NE COMPREND PAS

▷ Transports et Assurance multirisque /annulation vivement conseillée
▷ Transports divers, vers les visites, villages, etc...
les repas non mentionnés , entrées visites et découvertes

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
- Covoiturage pour les visites
- Votre joie et gaieté

Options et suppléments

- Gîte indépendant
- Chambre individuelle
- Soins individuels/massages 60€ / séance
- Tarif accompagnant

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 8 fois sans frais.

Au 18/12/2024 si le nombre de participants est < à 5 pers,

L'Oustaou vous remboursera les sommes versées.

Le solde devra être payé avant le début du séjour.



3 JOURS DE RESSOURCEMENT

Infos & Inscriptions :

Contacts :

Isabelle au 06.74.73.19.80

ou Cécile 06 64 90 56 24

www.oustaouduluberon.com



Billetterie en ligne



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

