



Du 29 mai au 1er juin 2025

# RETRAITE EN PROVENCE

## YOGA et MÉDITATION

### La Bastide

Prestation de luxe avec vue sur Sainte Victoire



# Aurélie et Grégory vous accueillent À la Bastide de Lévesque à Aix-en-Provence

Offrez-vous une parenthèse de sérénité et de bien-être dans un cadre enchanteur :

Cette retraite est l'occasion de lâcher prise, de vous recentrer et **de profiter des bienfaits du yoga dans un cadre naturel exceptionnel**. Venez goûter à la douceur de vivre en Provence, avec la majesté de la Sainte-Victoire en toile de fond, et repartez avec une énergie nouvelle.

Les points forts de la retraite :

- **Une Bastide pleine de charme** : Un cadre authentique et élégant, avec des pièces spacieuses et lumineuses, et un salon extérieur où vous pourrez vous détendre au son des cigales entre les pratiques.
- **Vue imprenable sur la Sainte-Victoire** : Profitez de la beauté de la nature environnante, avec une vue spectaculaire sur la montagne Sainte-Victoire, symbole de la Provence.
- **Sessions de yoga**: Adaptées à tous les niveaux pour relâcher les tensions et trouver l'équilibre intérieur
- **Piscine et terrain de pétanque** : Profitez des après-midis pour vous relaxer au bord de la piscine ou jouer une partie de pétanque en toute convivialité.
- **Plats préparés par un chef à domicile** : Savourez des repas délicieux et sains, préparés par un chef à domicile, pour nourrir à la fois votre corps et votre esprit.
- **Des soins shirodhara**: Prodigués par Aurélie, ils diminuent stress, anxiété, insomnies, migraines et l'épuisement mental.
- **Randonnées en forêt** : Découvrez la nature provençale à travers des randonnées revitalisantes en forêt, pour une immersion totale dans la beauté du paysage.
- **Un braséro sous les étoiles** : Laissez-vous envoûter par les nuits étoilées de Provence autour du braséro, pour des moments de partage et de convivialité.



## LA PRESTATION à partir du jeudi midi

- **3 nuits** en chambre simple ou double (draps et serviettes fournis)  
pension complète (nourriture végétarienne) et collations
- **Pratique et théorie:** yoga, pranayamas et méditation
- **Randonnée, VTT** (prêt de vélo sur demande)
- **Shirodhara** avec Aurélie
- **Padaprana** (massage pieds) / **Hastaprana** (massage mains) avec Aurélie



## LE LIEU

Une Bastide du XVIIIe siècle, nichée au milieu des vignes d'Aix-en-Provence, à seulement 10 minutes en voiture du centre historique et à 25 minutes de la Gare TGV.

Prestation de luxe avec vue sur Ste Victoire, piscine, terrain de pétanque, table de ping-pong, randonnées, chambres climatisées.

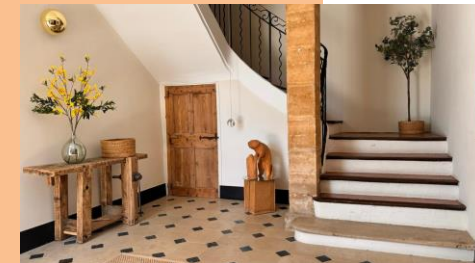
## LE TRANSPORT

Non inclus dans le tarif: train de Gare Marne La Vallée à la Gare d'Aix en Provence (3h direct/ouigo départ à 7h17 de Marne La Vallée)

Transfert depuis la gare d'Aix en Provence gratuit

## L'intervenant du week-end

Aurélie (Kundini) Directrice de l'Ecole AuriayogA



## EXEMPLE DE JOURNÉE



8h-10h30	Pratique: asanas (postures), méditation, pranayamas
11h00	Brunch
Jusqu'à 17h30	Temps libre / Possibilité de soin shirodhara/ randonnée
17h30-19h	Pratique: nidra, pranayamas, méditation
19h30	Dîner

## HORAIRES

*à respecter pour le bon fonctionnement:*

**Arrivée** à partir de 10h le jeudi et avant 12h

**Départ** du lieu 15h le dimanche

*Nous contacter si impossibilité d'arriver à cet horaire*



## INSCRIPTION

Renvoyer formulaire et acompte de 200€

Minimum 7 personnes

## MATERIEL

**Vous devez impérativement apporter votre propre matériel afin de participer aux stages c'est-à-dire:**

- 1 tapis
- 2 briques en liège
- 1 sangle
- 1 couverture de yoga en coton

# TARIFS

## HEBERGEMENT (Chambres climatisées) pour 3 nuits:

**Chambre 1 Masterbedroom:**  
**Lit double salle de bain privée**  
En solo: 110€/nuît soit 330€  
En duo: 150€/nuît soit 450€

**Chambre 2 :**  
**Lit double salle de bain privée**  
En solo: 95€/nuît/ soit 285€  
En duo : 135€/nuît soit 405€

**Chambre 3 ( lit double) / chambre 4 (lit gigogne) / chambre 5 (lit 140) :**  
**Salle de bain partagée**  
En solo:85€/nuît soit 255€  
En duo: 125€/nuît soit 375€

**Studio G :**  
**Lit double salle de bain privée**  
En solo: 105€/nuît soit 315€  
En duo: 145€/nuît soit 435€

**Studio D:**  
**Canapé lit (très confortable ) salle de bain privée**  
En solo: 95€/nuît soit 285€  
En duo: 135€/nuît soit 405€

*Nuît supplémentaire du mercredi au jeudi sur demande*

## Tarifs

**PENSION COMPLÈTE** du jeudi midi au dimanche midi:  
140€/pers

---

**STAGE:** 280€

---

**Tarifs en supplément**  
**SHIRODHARA** avec Aurélie:  
75€ (tarif spécial stage)

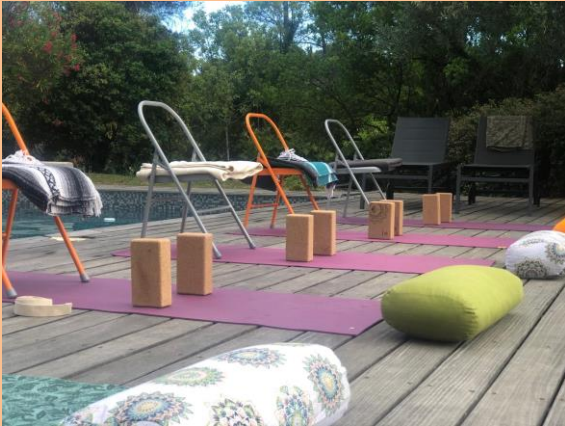
**PADAPRANA**(massage pieds)  
**/HASTAPRANA** ( massage mains)  
avec Aurélie: 30€/30min (tarif spécial stage)

---

Pour tout renseignement supplémentaire, contactez:  
[admin@auriyoga.com](mailto:admin@auriyoga.com)

# FORMULE À LA JOURNÉE

Offrez-vous une parenthèse de sérénité et de bien-être dans un cadre enchanteur :  
Ce lieu d'exception, alliant charme historique et nature préservée, vous invite à  
ralentir et à vous reconnecter à l'essentiel.



## Au Programme :

- 8h30-10h Pratique: asanas (postures), méditation, pranayamas
- 11h Brunch
- Jusqu'à 17h30 Temps libre / Piscine/ Possibilité de soin shirodhara en supplément/ randonnée
- 17h30-19h Pratique: nidra, pranayamas, méditation
- 19h30 Dîner

---

## Tarif :

180 euros



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

## Retraite Mai 2025 En Provence

### INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom/Prénom: \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_  
Email : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Profession : \_\_\_\_\_  
En cas d'urgence, contacter : \_\_\_\_\_

### RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Êtes-vous enceinte? \_\_\_\_\_

Prenez-vous des médicaments? \_\_\_\_\_ Si oui, lesquels? \_\_\_\_\_

Suivez-vous un régime alimentaire particulier? \_\_\_\_\_

Êtes-vous enclin : aux troubles du sommeil? Aux angoisses? Au stress? À une fatigue générale? \_\_\_\_\_

Maladies/handicaps/problèmes de santé particuliers : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Blessures sérieuses antérieures : \_\_\_\_\_

Expérience en yoga? \_\_\_\_\_

A ce formulaire d'inscription, je joins mon acompte de 200€ (chèque ou espèces) non remboursable et je règlerai la totalité du stage avant le 1<sup>er</sup> mai 2025

## DÉGAGEMENT DE RESPONSABILITÉ:

Vos professeurs sont certifiés par la Fédération Francophone et Internationale de Yoga, et qualifiés pour vous guider dans votre pratique. Cependant, comme toute activité physique, certaines postures de yoga sont contre-indiquées pour diverses conditions physiques. Également le yoga comporte des risques de blessures si les indications données par le professeur ne sont pas respectées. En conséquence, la responsabilité de prendre une posture ou non, de la garder ou d'en sortir, vous incombe. En signant ce document, vous affirmez avoir lu et compris que vous demeurez entièrement responsable de votre pratique de yoga.

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_

**Déclare, par la présente, que :**

- Mon état, physique et mental, me permet d'entreprendre le cours de yoga.
- Durant ma participation dans le cours de yoga, j'assume la pleine responsabilité pour ma santé et mon bien-être en respectant mes limites.
- En cas de doute, je demanderai l'avis de mon médecin pour m'assurer qu'il n'existe aucune contre-indication à ma pratique du yoga.
- J'exonère totalement mon professeur de toute responsabilité légale pour les problèmes de quelque nature que ce soit, qui pourraient survenir durant et après le cours.

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

En complétant attentivement ce formulaire d'inscription, vous nous aidez à mieux vous servir.

Nous vous souhaitons une chaleureuse bienvenue et un beau voyage!

Namasté.