

Du 13 mai au 17 mai 2026

# RETRAITE EN PROVENCE YOGA et MÉDITATION

## L'Oustaou du Lubéron



#### LA PRESTATION

- 4 nuits en chambre simple ou partagée (draps et serviettes fournis)
- Pension complète (nourriture végétarienne) et collations
- Pratique: yoga, pranayamas et méditation
- Shirodhara / Padaprana (massage pieds) / Schiroschampi (massage crânien) avec Aurélie

#### **LE LIEU**

#### Un écrin de verdure pour se ressourcer

Ce domaine de 20 hectares, niché au cœur du Luberon, invite à une véritable parenthèse nature. Loin du tumulte de la ville, vous pourrez profiter d'un environnement paisible, propice au repos, à la détente et aux effluves de lavande.

A quelques minutes des plus beaux villages du Luberon tels qu'Ansouis et Lourmarin.

#### **LE TRANSPORT**

Situé à 40mn de la gare TGV Aix en Provence, 50mn de l'aéroport Marseille.

Non inclus dans le tarif: train Marne La Vallée - Aix en Provence (3h direct/ouigo de Marne La Vallée) Transfert possible depuis la gare d'Aix en Provence 10€ par trajet en supplément

#### 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 et massages / Randonnée
17h30-19h	Pratique: nidra, pranayamas, méditation
19h30	Dîner



#### **HORAIRES**

à respecter pour le bon fonctionnement: **Arrivée** à partir de 15h le mercredi et avant 18h **Départ** du lieu 17h le dimanche Nous contacter si impossibilité d'arriver à cet horaire

#### **INSCRIPTION**

Renvoyer formulaire et acompte de 200€ Minimum 10 personnes - Maximum 15

#### **MATERIEL**

Merci d'apporter votre propre matériel afin de participer aux stages c'est-àdire:

- 1 tapis
- 2 briques en liège
- 1 sangle
- 1 couverture de yoga en coton
- dans l'idéal 1 bolster

Possibilité de louer tout le kit pour 20€



## **TARIFS**

## **HEBERGEMENT** pour 4 nuits:

**Chambre individuelle ou duo** (lit double) :90€/nuit soit 360€ **Chambre partagée** (lits simples): 70€/nuit/personne soit 280€

PENSION COMPLÈTE du mercredi soir au dimanche midi: 180€/pers

**STAGE YOGA & MEDITATION**: 290€

**TARIFS** en supplément, soins et massages avec Aurélie:

SHIRODHARA:

75€ (tarif spécial stage)

**PADAPRANA** (massage pieds) 30€

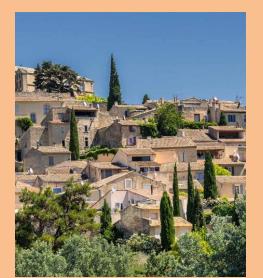
**SHIROSCHAMPI** (massage crânien) 40€



Pour tout renseignement supplémentaire, contactez: admin@auriayoga.com

# FORMULE À LA JOURNÉE

l'Oustaou du Luberon le 15 ou 16 mai 2026



## Offrez-vous une journée de sérénité :

Un environnement verdoyant, paisible et calme, idéal pour ralentir, respirer et vous reconnecter à l'essentiel le temps d'une journée

## Au programme:

8h30-10h **Pratique:** asanas (postures), méditation,

pranayamas

11h Brunch

Temps libre: piscine, soin shirodhara et massages en supplément, randonnée, silence et...rien! :-)

17h30-19h **Pratique:** yoga nidra, régénérateur, méditation

19h30 Dîner

**Tarif:** 180€ tout inclus





## FORMULAIRE D'INSCRIPTION Retraite Mai 2026 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 à l'ordre de AU
CENTRE ou espèces) non
remboursable et je règlerai
la totalité du stage et de
l'hébergement avant le 15
avril 2026

□Je règlerai la pension
complète sur place
directement au prestataire

## **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 quelconque nature que ce soit, qui pourraient subvenir durant et après le cours.

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.