



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) / **Schirochampi** (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

Aurélien (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-à-dire:

- 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@auriyoga.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 réglerai la totalité du stage et de l'hébergement avant le 15 avril 2026

☐ Je réglerai 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 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.