



# la "Slow life" dans le Luberon côté sud

créer l'harmonie entre votre corps et votre esprit

**2 jours dans le Luberon pour Se DEPASSER et S'ACCOMPLIR tout en se respectant, donner le meilleur de soi même , se détendre**

du vendredi 9 au dimanche 11 mars 2018



**Dans un cadre naturel, authentique et serein, l'Oustaou du Luberon et ses intervenants vous proposent un séjour de 2 jours destiné à toutes personnes de tout âge tous niveaux**

**qui souhaitent se poser, réfléchir**

**et faire le plein d'énergie pour se reconnecter**

**Vous bougez ! Vous vous posez ... vous respirez ... vous lâchez prise... vous avancez !**

**Stage animé par Céline coach sportif et professeur de Pilates et Barbara coach en méditation** vous invitent à un stage de 2 jours avec 12 heures d'activités , au sein du village de Gites l'oustaou du Luberon Chez Cécile et Michel [www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com) , petit havre de paix situé dans le Luberon en Provence



**Céline, éducatrice sportive**



**Barbara coach en méditation**



**Cécile organisatrice**

**Public visé par la formation :** Ce court séjour s'adresse à toute personne souhaitant se sentir mieux dans sa vie personnelle et professionnelle . Pour tout public, ne nécessitant aucune qualification. Le Pilates étant une méthode de gymnastique très accessible et prisée des sportifs . Le stretching approfondis et méthodes de lâcher prise permettant une détente ainsi que des outils pour faire perdurer bienfaits des séances .

**Pourquoi ? Pilates méditation** sont la combinaison parfaite pour une vie saine, pour vous poser et de vous détendre, enfin ! Ce séjour vous aidera à améliorer flexibilité, posture, à développer votre force physique et mentale - Préparez vous à vous embarquer pour un voyage vers le renouvellement dans un Luberon paisible et authentique - - Faire un break détente et sportif , Ressentir du Bien-être pour repartir du bon pied - Retrouver une nouvelle énergie après une grosse fatigue professionnelle ou familiale - Vous sentir épauler avec des coachs sportifs et spécialistes en détente

**Reprendre confiance en vous** , se sentir bien dans son corps, prévenir les blessures, se débarrasser du mal de dos ou autres pathologies spécifiques

- Apprendre à mieux gérer votre stress par le sport et la méditation guidée (ou pleine conscience) -
- Installer ou reprendre une pratique sportive et de Relaxation

vous souhaitez vous remettre au sport ? ou Compléter votre entraînement sportif en vous préparant et en récupérant mieux ?

**ce séjour est pour vous ! car il va vous redonner vitalité de façon globale,**

**diminuer le stress en stimulant le corps et l'esprit**



### Comment ?

**Le Pilates** retrouve de nos jours des applications tant en rééducation qu'en mise en forme et en préparation physique dans de nombreuses disciplines sportives.

Cette méthode de **renforcement musculaire** permet une amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre mais aussi de la posture et de la coordination. Cette gymnastique douce fait appel aux principes suivants : concertation, fluidité, ordre, centrage, contrôle et relaxation

atelier apprentissage massages

**La méditation guidée** ou la Relaxologie de Pleine Conscience va vous permettre de lâcher avec les tensions intérieures pour se retrouver pleinement avec soi-même



### Déroulement du séjour

**arrivée le vendredi soir** : repas libre dans les gîtes, puis accueil par les intervenantes à 20h - suivi d'une séance méditation guidée avec Barbara

**samedi** : petit déjeuner, séances de pilates - repas à 12h30 - temps libre de 14h à 16h avec accès au spa privatif jacuzzi et hammam, 17h reprise des activités, repas à 20h suivi d'une méditation guidée avec Barbara

**le dimanche** : petit déjeuner, activités avec Céline puis repas vers 13h- activités avec Céline, réunion de départ, fin du stage vers 17h

**dans un lieu calme et empreint de sérénité, au sein d'un petit groupe** (min 6 pers / max 12 pers)

**séjour de 2 nuits / 2 jours , en gîtes 3\*, dans des chambres partagées (4 pers max par gîte), draps, en pension complète, repas (du samedi matin au dimanche midi) équilibrés avec des produits de saison et régionaux , pauses café, tous les ateliers mentionnés ci dessus**

**le +++** En plus de ce séjour , chaque participant bénéficiera d'un entretien individuel avec Céline Coach sportif, afin de trouver des solutions sur un problème bien précis (le samedi après midi)



## Conditions et BULLETIN de Participation

Nom .....Prénom .....

adresse : .....

tél portable : ..... mail .....@.....

Votre assurance RC pour les activités sportives et culturelles : .....

### Propositions financières

**360€ les 2 nuits /2 jours avec repas équilibrés , programme et activités mentionnés**  
**options / déductions pour les premiers inscrits**

grande chambre (dans un gîte de 3 ch) entre 4 "cops" , chambre partagée entre amis: déduction de 40€/ personne

canapé lit dans le séjour d'un gîte partagé : déduction 60€ / personne

### Options "confort "

chambre studio indépendant ou roulotte + 60€ / pers ou 100€ / couple ou 2 cops

draps inclus et serviettes de toilettes

**Total : 360 € - déduction -.....+ ou option confort .....= Total : .....€**

possibilité en 2 ou 3 mensualités (nous contacter ) soit ...../ mois à joindre ensemble avec votre réservation à l'ordre de l'Oustaou de Chichoua/ Cécile Reynier

**Chèques vacances, Carte bancaire acceptés [www.oustaouduluberon.com/paiement-paypal/versement-acompte.php](http://www.oustaouduluberon.com/paiement-paypal/versement-acompte.php)**

une facture de la globalité pourra être fournie, dans le cadre de vos frais professionnels, ou participation de votre CE (location de gîtes 3\*) sur demande après le stage

les organisateurs se réservent le droit d'annuler la formation, en cas d'impossibilité technique ( < à 6 participants) ou pédagogique : la totalité sera alors remboursée

En cas d'abandon de votre part pour un motif de force majeure dûment reconnu, jusqu'à 60 jours avant le début de la formation, la totalité des sommes versées seront remboursées sauf les frais de réservations représentant le montant de 30%

fait à ..... le ..... **Bon pour acceptation et signature**

*A envoyer à l'Oustaou du uberon, adresse mentionnée ci dessous*



*L'Oustaou du Luberon* Village de Gîtes \*\*\*

La Tuilière B.P 11 - 84530 Villelaure

Tel : 04.90.09.84.95 ou 06.64.90.56.24 ou email : [oustaouduluberon@gmail.com](mailto:oustaouduluberon@gmail.com)  
[www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com)

N° Atout France (registre des opérateurs de séjour) : IM084150001