

*#Transformation au cœur
du Luberon*



Séjour bien-être

Devenir soi...

en mieux

Du lundi 13 mars au jeudi 16 mars 2023

4 jours/3nuits



Rendez-vous bien-être

Séjour de 4 jours/3 nuits à
l'Oustaou du Luberon

Hébergement, repas et
activités inclus



Réservation, info et conditions
QR CODE

+33(0)6 64 90 56 24

oustaouduluberon@gmail.com

www.oustaouduluberon.com



Découvrir

Vous avez rendez-vous pour vivre une nouvelle expérience bien-être, dans un lieu d'exception, l'Oustaou du Luberon.



S'entourer

Un environnement convivial et familial à l'Oustaou du Luberon avec l'expertise de Cécile et Michel, professionnels passionnés et spécialisés depuis plusieurs années dans l'organisation de séjours bien-être.



Contempler

Le charme d'une nature préservée, le plus beau paysage de la région et ne jamais quitter le Luberon des yeux.





Vous êtes au cœur de la Provence, aux pieds 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



AÉROPORTS

Marseille Provence
www.marseille.aeroport.fr
Avignon +33(0)4 90 81 51 51



GARES TGV

Aix en Provence,
Marseille, Avignon
www.voyages-sncf.com



PROXIMITÉ

à 25 km d'Aix en Provence
à 50 km de Marseille



Fanny D'Avvocato

Quand j'ai découvert que mon alimentation influençait mes émotions et inversement et qu'en plus, ça se voyait sur mon visage... Je me suis ENFIN sentie VIVANTE !



Avoir l'impression de ne jamais prendre les bonnes décisions, avoir des relations toxiques, un travail pesant, un corps qui a abandonné la bataille ... Ça vous parle ?

Peu avant mes 40 ans, mon bilan de vie cochait toutes ces « cases » et cette prise de conscience a été un CHOC !

Ma passion pour les remèdes naturels m'a menée directement à la rencontre qui allait littéralement changer ma vie et celle des autres.

Cet enseignant, atypique, aux allures de Maître Miyagi croisé avec un biker hipster, m'a permis de comprendre ce que le mot « holistique » signifiait.

En apprenant la naturopathie, le coaching psycho-émotionnel mais surtout, en intégrant cet outil "magique" qu'est la morphopsychologie, j'ai fait le lien entre mes émotions, mes comportements, et mon alimentation. Et oui, tout est lié !

Aujourd'hui, je suis animée par l'envie de perpétuer cet enseignement et l'Oustaou du Luberon est le lieu idéal pour ça...



Suivez-moi



Retrouvez-moi sur mes différents sites



Programme du séjour du lundi 13 mars 2023 au jeudi 16 mars 2023

Jour 1

Lundi 13 mars

Après-midi vers 14h

Arrivée et accueil



15-30-17h30

Méditation pour se mettre dans l'ambiance
Atelier Emotions

Mettre des mots sur ses maux

*"Je prends conscience de mes émotions et des mécanismes
qui en découlent et qui me limitent"*

19h30

Dîner



Après l'atelier Temps libre*



Après le dîner en soirée

"Je m'exprime"
Cercle de parole

*Temps libre après-midi accès spa, jacuzzi et hammam et
massages sur demande

Programme du séjour du lundi 13 mars 2023 au jeudi 16 mars 2023

Jour 2

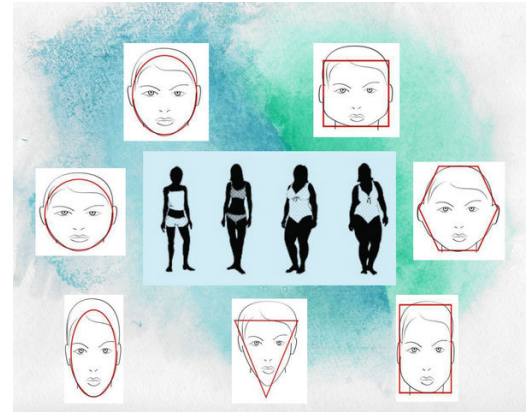
Mardi 14 mars

9h après petit déjeuner

Atelier Morphopsychologie

Rencontre avec cet "outil magique"

"Les principes de base et détermination de son profil"



12h30 pause déjeuner et temps libre*



Après-midi
Visite extérieure

19h30
Dîner



Après le dîner en soirée
Cercle de parole
*"Comment je me vois et
comment les autres me voient"*

*Temps libre après-midi accès spa, jacuzzi et hammam et
massages sur demande

Programme du séjour du lundi 13 mars 2023 au jeudi 16 mars 2023

Jour 3

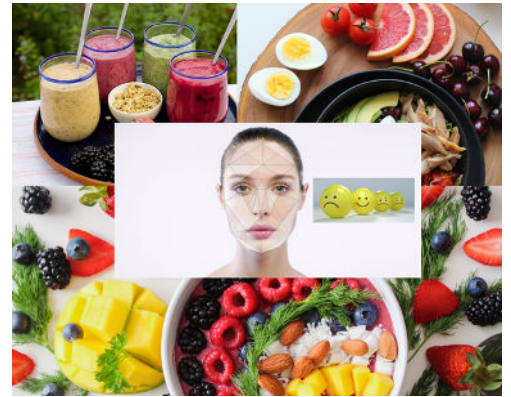
Mercredi 15 mars

9h après petit déjeuner

Atelier naturopathie

Prendre soin de son corps, de son coeur et de sa tête

"Les principes de naturopathie en accord avec son profil morphopsychologique (alimentation, santé, émotions)"



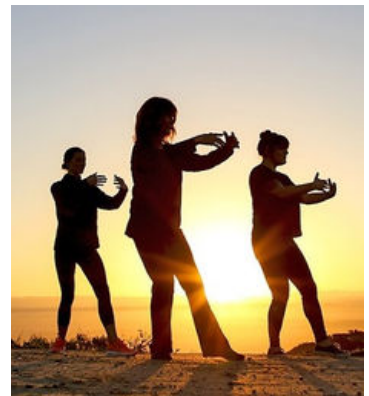
12h30 pause déjeuner et temps libre*

Après midi

Visite extérieure

Les plantes médicinales

14h
Qi Gong



19h30 Dîner



Après le dîner en soirée

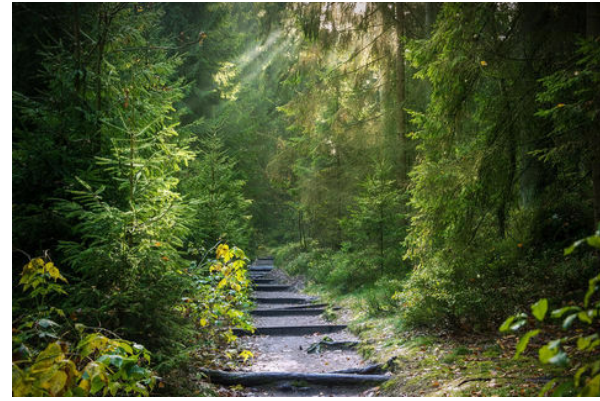
Cercle de parole et fermeture

"Mon corps parle... Est-ce que je l'entend?"

*Temps libre après midi accès spa, jacuzzi et hammam et massages sur demande

Programme du séjour du lundi 13 mars 2023 au jeudi 16 mars 2023

Jour 4
Jeudi 16 mars



9h petit déjeuner

Retour sur cette expérience et les émotions

Quelle est ma transformation ?

Discussion sur ce qui a été vécu durant ce séjour et ce qui a changé

12h30 déjeuner et départ



A PRÉVOIR !

- Tenue de sport adaptée aux activités
- Votre maillot de bains, serviettes de toilettes
- Selon la saison, protection UV et parapluie en cas
- Appareil photos pour vos souvenirs
- co-voiturage pour les visites
- Votre joie et Gaieté !



VOTRE SÉJOUR COMPREND

- Hébergement 4 jours / 3 nuits dans un gîte partagé disposant de 2 ou 3 chambres individuelles, et partagées
- Linge de lit /draps fournis
- Pension complète avec repas sains et équilibrés
- Activités , ateliers stage prévus dans le programme, mentionné précédemment
- Temps libres et moments de détente pour profiter du lieu, de ses infrastructures et des environs.
- Accès à tous les équipements extérieurs , accès spa privatif jacuzzi et hammam



VOTRE SÉJOUR NE COMPREND PAS

- Transports et Assurance multirisque et annulation vivement conseillée
- transports divers, et vers les visites, villages etc..

OPTIONS ET SUPPLÉMENTS

- Gîte indépendant
- Chambre individuelle
- soins individuels 50€ / pers
- transports VTC/ taxis sur demande



BON À SAVOIR

- Vous avez la possibilité de régler votre séjour jusqu'à 2 à 7 fois sans frais. Le solde devra être payé avant le début du séjour.