



Journées Bien-être Yoga & Ayurveda Lumière d'Automne



Activités & hébergement



Mas Pierre Etoile



Lourmarin



Luberon



Du Vendredi 10 au Dimanche 12
Novembre 2023





Nature Yoga Ayurveda vous invite à faire une pause au milieu de l'automne et à venir vous ressourcer au **Mas Pierre Etoile**, au pied du Luberon.

Au coeur de cette nature préservée, Maryam et Agathe vous accueillent dans cette maison provençale authentique et chaleureuse pour profiter d'un moment de bien-être et de retour à soi.

Selon l'ayurveda, la médecine traditionnelle indienne, l'automne est caractérisée par l'augmentation et l'aggravation du dosha vata, énergie de l'air et de l'éther.

Cela peut causer du stress, de l'anxiété, de l'agitation, des insomnies, un sentiment d'instabilité intérieure, des problèmes digestifs et une perte d'appétit, de la frilosité et les extrémités froides, des pensées incessantes et un mental trop actif, des difficultés à se concentrer etc...

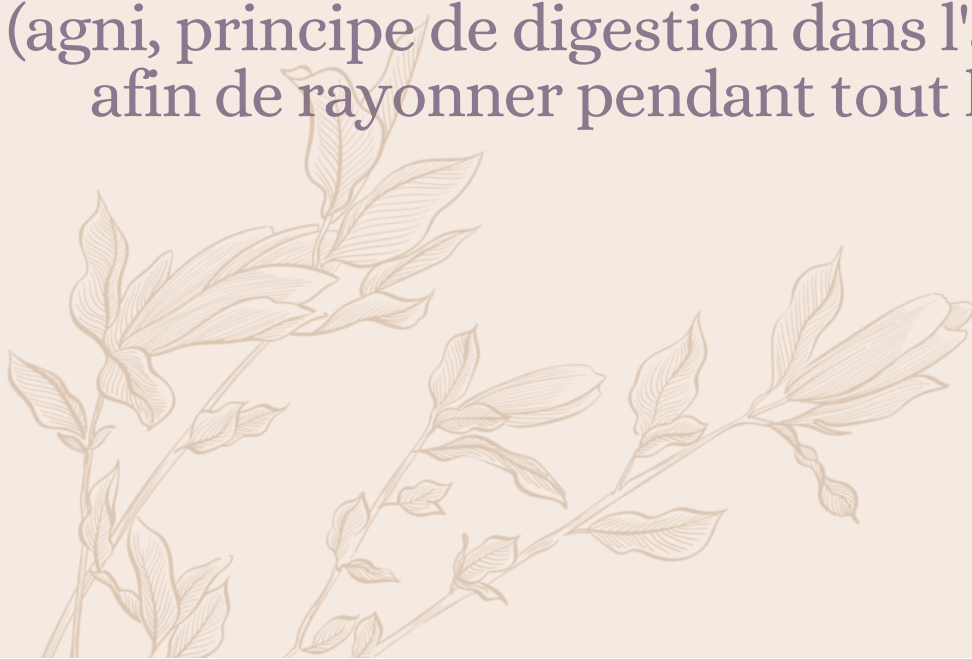




Les séances de yoga, de méditation et de massage, ainsi que les boissons et nourritures que nous vous offrirons ce week-end vous apporteront un sentiment d'apaisement et de calme intérieur retrouvé. Vous pourrez relâcher toutes les tensions nerveuses et physiques qui ont pu être accumulées depuis la rentrée.

Nous nous préparons ainsi à rentrer dans l'hiver en douceur, en boostant notre moral, notre énergie et notre immunité.

Ces pratiques nous permettront de renforcer notre stabilité émotionnelle et physique et d'équilibrer notre feu intérieur (agni, principe de digestion dans l'ayurveda) afin de rayonner pendant tout l'hiver !





Emploi du temps

Vendredi 10

Arrivée possible dès 13h, après-midi et soirée libres, possibilité de réserver un massage et/ou un dîner au mas

Samedi 11

10h-10h30 : thé de bienvenue et présentation de la journée

10h30-12h : yoga dynamique - vinyasa flow

12h-13h : déjeuner

13h-15h : temps libre


15h-16h30 : atelier ayurveda et massage abhyanga des jambes et des pieds

16h45-18h15 : yoga doux et méditation

Soirée libre, possibilité de réserver un massage et/ou un dîner au mas

Dimanche 12

Départ possible jusqu'à 18h, journée libre, possibilité de réserver un petit déjeuner et/ou un déjeuner au mas, une séance de yoga privée et/ou un massage



Votre séjour bien-être au Mas Pierre Etoile



La piscine



La salle à manger



La cour intérieure

Les moments de relaxation



Informations pratiques

Dates

Du vendredi 10 au dimanche 12 novembre 2023

Lieu

Mas Pierre Etoile, RD 135 Quartier Grand Plan, 84160 Vaugines
www.pierreetoileluberon.com

Organisatrice

Maryam Simon, professeure de yoga et praticienne en ayurveda
www.natureyogaayurveda.com

Tarifs

Journée du samedi 11 novembre : 90€ par personne. Le prix comprend les 2 séances de yoga d'1h30, l'atelier d'ayurveda et massage d'1h30, les boissons et le déjeuner

Nuitée : 130€ pour 1 ou 2 personnes
180€ pour 3 personnes dans les chambres triples

Informations pratiques



Options

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner au mas réalisés par un traiteur local, massages bien-être et soins du visage, séances de yoga privées et consultations ayurvédiques

La cuisine du mas est également accessible pour vous préparer vos propres repas !

Les participants solo, les petits groupes d'amis, les couples, les parents et leurs enfants ados ou adultes sont les bienvenus !

La région offre de nombreuses possibilités pour passer un agréable week-end : villages classés plus beaux villages de France, châteaux, visites et dégustation de vins et d'huile d'olive dans les domaines oléicoles et viticoles, miellerie, randonnées pédestres et à vélo, randonnées photo etc...

N'hésitez pas à nous demander, nous serons ravies de vous indiquer les meilleures adresses !

Diwali, fête des Lumière

Offre spéciale

Diwali est la plus populaire des fêtes indiennes. Elle célèbre la victoire de la lumière sur les ténèbres, la victoire de la sagesse sur l'ignorance et du bien sur le mal.

Cette année Diwali sera célébré dimanche 12 novembre et à cette occasion Nature Yoga Ayurveda vous offre une **remise de 15% sur les massages ayurvédiques éclairés à la bougie pour toute nuitée réservée au mas : 85€ au lieu de 100€ le massage de 1h15**

Le massage abhyanga est réalisé avec de l'huile chaude infusée aux plantes médicinales, il réchauffe le corps, apaise le système nerveux et améliore la circulation des fluides et de l'énergie dans le corps.



Informations et réservations

Maryam Simon

07 83 84 39 82

contact@natureyogaayurveda.com

www.natureyogaayurveda.com



Agathe FOREST

06 64 61 83 51

agathe.provence@gmail.com
www.pierreetoileluberon.com

