



Le Mas de la Sorgue

Maison et Chambres d'hôtes de Charme en Provence

Séjour « Bien-être »

Yoga, Méditation, Sono thérapie et Massages Ayurvédiques

5 jours de Yoga

du Dimanche 30 mars au Samedi 5 avril 2025

Nous vous accueillons dans un Mas Provençal du XIX S. entouré d'un cadre de verdure exceptionnel de beauté et de calme, où la lumière et la douceur de ce début de printemps seront au rendez-vous !
Séjour du dimanche 30 mars fin de journée en demi-pension au samedi 5 avril matin.

Géraldine de « Yoga et Sérénité » rythmera les séances de Hatha yoga, de méditation, de voyage sonore et relaxation, dans un environnement de toute beauté et de sérénité, durant 5 jours du lundi matin au vendredi fin de journée. Entre ces séances elle vous proposera des massages ayurvédiques de grandes qualités pour vous faire du bien tant physiquement que moralement.

Ce séjour est ouvert à tous débutant ou confirmé dans les pratiques du yoga et de la méditation.



Tarif : 1020 €/ pers.

Séjour du 30 mars 5 avril 2025

Comprenant sur 6 nuits :

- .Logement en chambre double (2 pers./chambre),
- .La demi-pension, boissons incluses
- .Le stage complet du lundi matin au vendredi fin de matinée.
- .1 massage ayurvédique de 60mn offert !

Possibilité en chambre seule, tarif :1400€

Renseignement et Réservation :

Le Mas de la Sorgue

+33/ 06 80 88 64 26

contact@lemasdelasorgue.com

Le Mas de la Sorgue
Chemin des Coudelières, 1097 - 84250 le Thor - France
www.lemasdelasorgue.com

Le Mas de la Sorgue

Détails pratiques du Séjour printemps 2025

« Bien-être par le Yoga »



Yoga Traditionnel, Pranayama –Respirations-, Asanas –Postures simples, Eveil des sens, Concentration, Méditation, voyage sonore , relaxation, et Massages Ayurvédiques ...

Géraldine de « Yoga et Sérénité » vous fera découvrir et/ou approfondir à travers ce stage les bienfaits du Yoga Traditionnel dans ses diverses pratiques.

Vous repartirez en ayant acquis vos propres postures pour votre pratique journalière, selon vos besoins énergétiques, physiques et émotionnels.

1 heure de massage ayurvédique vous est offert durant votre séjour !

En sus, présentation des massages qui vous sont proposés :

L'abhyanga

Massage ayurvédique complet à l'huile de sésame biologique. Il est à la fois doux et tonique, relaxant et énergétique. Il vise à purifier le corps en drainant les toxines vers l'extérieur, à le recharger en énergie, à dénouer des tensions, à apaiser les douleurs en apportant détente et bien être. Il est complet, des pieds à la tête, il ré-harmonise les énergies du corps. Séance de 60 mn / 65€

Massage Extrémités-Pieds, mains, tête et visage-

Massage complet des pieds sur les zones de réflexologie plantaire. Il a une action de détente et vient stimuler des parties du corps en demande. Puis soin complet du cou, de la nuque, de la tête et du visage. Soin qui va libérer toutes les tensions du visage, qui régénère et favorise la détente en purifiant la peau. Détente absolue garantie ! Séance de 60 mn / 65€

Voyage sonore

Vous serez baigné et enveloppé par les vibrations sonores des bols Tibétains thérapeutiques posés sur vous et aussi par d'autres instruments vibratoires de relaxation.

Toutes ces vibrations vont créer de l'espace et du calme dans votre univers cellulaire et le remplir d'énergie. Votre corps et votre esprit seront profondément détendus. Séance de 60 mn / 65€

A réserver en avance, ou durant votre séjour et vos besoins

*Le Mas de la Sorgue
Chemin des Coudelières , 1097 - 84250 le Thor - France
www.lemasdelasorgue.com*

Le Mas de la Sorgue

Chaque séance de Yoga comprend un long moment de pratique et de la théorie sur les principaux thèmes du Yoga traditionnel : Postures, respirations, concentration, éveil des sens, méditation, pleine conscience, voyage sonore, relaxation, retour à Soi... Et un moment de partage.

Les séances en matinée seront axées sur l'ouverture, un yoga plus dynamique, plus philosophique
Les séances en fin de journée seront axées sur un yoga plus dans l'intériorité, la douceur méditative, voyage sonore et grande relaxation.

N'oubliez votre tapis de yoga, une assise, une petite couverture et des vêtements confortables et chauds
Si vous venez en train et souhaitez voyager léger, tapis, coussin et couverture peuvent être prêtés, merci de le préciser lors de votre réservation.

Site de Géraldine : <http://yogaetserenite.free.fr>

Coordonnées de Géraldine : 06 61 53 25 77 ou geraldinerincheval@yahoo.fr



Inscription auprès du Mas de la Sorgue
Dominique Ferreira da Silva
Mail : contact@lemasdelasorgue.com
Tel : +33 / 06 80 88 64 26

*Le Mas de la Sorgue
Chemin des Coudelières, 1097 - 84250 le Thor - France
www.lemasdelasorgue.com*

Pensez à vous inscrire à notre News Letter, via notre site <https://www.lemasdelasorgue.com/>