**Le Mas de la Sorgue**Maison et Chambres d’hôtes de charme en Provence

**Séjour bien-être du vendredi 04 au vendredi 11 septembre 2020  
…Yoga, méditation, relaxation sonore, marche consciente et massages Ayurvédiques …  
Géraldine de « Yoga et Sérénité » vous fera découvrir et/ou approfondir à travers ce stage les bienfaits du Hatha Yoga dans ses diverses pratiques .   
Vous repartirez en ayant acquis vos propres postures pour votre pratique journalière, selon vos besoins énergétiques, physiques et émotionnels.  
Chaque jour trois temps de massages sont proposés (à l’exception du mardi) , 1 heure de massage ayurvédique, l’Abhyanga, vous est offert durant votre séjour. En sus, massages selon disponibilité :**

|  |
| --- |
| **L’abhyanga**  Massage ayurvédique complet à l’huile de sésame biologique parfumée parfois de quelques gouttes d’huiles essentielles. 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. Séance de 60 mn / 55€ |
| **Massage pieds et kobido**  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, la tête et du visage. Soin qui va libérer toutes les tensions du visage, qui régénère et favorise la détente en purifiant la peau. Séance de 60 mn / 55€ |
| **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 / 55€ |

**Planning détaillé de la semaine du 04 au 11 septembre 2020  
Arrivée Vendredi 04 :** en fin de journée au Mas de la Sorgue  
 Apéritif de bienvenue, rencontre, suivi du dîner.  
  
**Samedi 05 :**  
9h - Petit déjeuner   
10h - Présentation de la pratique du yoga traditionnel : postures & respiration  
11h - 1° séance de Yoga, découverte et pratique de postures du Hatha Yoga  
12h15 - Déjeuner  
 Temps libre et de repos  
17h/18h30- Pranayama, exercices de respiration du yoga/Voyage sonore avec Bols Tibétains, Gong, Kochi, Bol en cristal, Diapasons  
19h - Dîner

Temps de Massages : 13h15 14h15 / 14h30 15h30 / 15h45/16h45

**Dimanche 06 :**9h - Petit déjeuner   
10h - Présentation de la pratique de la méditation : posture, respiration, éveil  
 Méditation guidée  
11h - 2° séance de yoga doux (intérieur)  
12h15 - Déjeuner  
 Temps libre et de repos  
17h/18h30 3° séance de Yoga du soir/Relaxation guidée  
19h - Dîner

Temps de Massages : 13h15 14h15 / 14h30 15h30 / 15h45/16h45

**Lundi 07:**9h - Petit déjeuner   
10h - 4° séance de Yoga dynamique (ouverture)   
11h - Marche consciente, marche méditative en silence, éveil des sens  
12h15 - Déjeuner  
 Temps libre et de repos  
17h/18h 30 - 5° séance de Yoga du soir /Relaxation sonore  
19h - Dîner

Temps de Massages : 13h15 14h15 / 14h30 15h30 / 15h45/16h45

**Mardi 08 :**9h - Petit déjeuner   
10h - 6° séance de Yoga matinal11h - Sortie découverte et déjeuner pique-nique, de lieux et villages de caractères et authentiques, entourés de paysages exceptionnels et ressourçant du Lubéron  
Marche méditative, éveil des sens, ressourcement   
17h30 – Méditation sur les éléments19h – Dîner

**Mercredi 09 :**9h - Petit déjeuner   
10h - Marche méditative en conscience, lien avec les 4 éléments :  
 conscience de la terre, de l’air, de la nature et de l’eau  
 11h - 7° séance de Yoga émotionnel, se relier à la situation, gérer ses émotions  
12h15 - Déjeuner  
 Temps libre et de repos  
17h/18h30 - 8° séance de Yoga , Pranayama et postures/Méditation sonore  
19h - Dîner

Temps de Massages : 13h15 14h15 / 14h30 15h30 / 15h45/16h45

**Jeudi 10:**9h - Petit déjeuner   
10h -Visite de l’Isle sur la Sorgue, son marché et ses antiquaires  
Déjeuner à l’Isle sur la Sorgue (en supplément)  
 ou au choix retour et déjeuner au Mas de la Sorgue   
Temps libre et de repos  
17h - Echanges sur les ressentis, les besoins suivant l’évolution du stage   
 Conseils, bonnes pratiques  
18h /19h30 Dernière séance de Yoga / Dernier voyage sonore  
20h - Dîner

Temps de Massages : 13h15 14h15 / 14h30 15h30 / 15h45/16h45

**Départ Vendredi 11 :** après le petit déjeuner, organisation du départ.

**N’oubliez votre tapis de yoga, une assise, une petite couverture et des vêtements confortables. 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/

**Inscription auprès de Dominique Ferreira da Silva :** [**contact@lemasdelasorgue.com**](mailto:contact@lemasdelasorgue.com) **ou +33 (0)6 80 88 64 26**

**Si vous venez en voiture et désirez profiter d’un co voiturage, merci de me le préciser et je mettrai en contact les personnes qui habitent les mêmes régions.  
Si vous venez en train, réserver la destination Avignon TGV, il y a un train qui part de la gare de Avignon TGV et qui arrive directement dans notre village Le Thor (voir les correspondances)**

**Tarif de la semaine « séjour bien-être »  1.100 € : comprenant le stage complet détaillé, le massage ayurvédique, le logement en chambre double à partager (2 pers/chambre), la pension complète bien-être et végétarienne boisson incluses .**