



## Séjour Vélo - Yoga

3 jours - 2 nuits | 245 € / pers. (base de 2 pers.)



Vélo Tout Chemin (VTC) | Bien-être & Détente

**Du 1/09/2021 au 30/06/2022**

*Faites le plein d'énergie et de respiration lors de votre séjour à L'Oustaou du Luberon ! Un week-end alliant yoga et vélo pour une expérience slowlife réussie.*

### Notre séjour comprend

2 nuits en gîte équipé tout confort  
Mise à disposition de vélos (VTC/MTB)  
2 massages (1h / pers.) + 2h de yoga

### Notre séjour ne comprend pas

Entrées dans les sites de visite  
Repas : petits-déjeuners, déjeuners, dîners  
Transports, assurances

### Nos suppléments

Location de vélos à assistance électrique : + 80 € / vélo  
Soins ou massages supplémentaires : + 60 € / pers.  
Hébergement en gîte loft avec spa privatif : 100 €



# Découvrez notre programme

## Jour 1

### ACCUEIL À L'OUSTAOU DU LUBERON

Arrivée prévue au domaine entre 15h et 18h.

Installez-vous dans votre gîte et découvrez les activités, les équipements et le calme des lieux.

Nous vous proposons un dîner chez un de nos restaurants « coups de cœur » ou de réserver un plat traiteur (sur commande à la réservation du séjour).



## Jour 2

### YOGA ET VÉLO À LA DÉCOUVERTE DES VILLAGES PERCHÉS DU SUD LUBERON

Commencez cette journée avec 1h de Yoga - Yin Yoga, Pranayama ou Do-in.

*Road book : itinéraires / parcours au choix à la découverte des villages perchés du Sud Luberon : Ansouis, Cucuron, Lourmarin, Vaugines...*

Même si vous n'en faites que pour vous balader, le vélo est votre meilleur ami. Pédaler c'est bon pour la santé, la silhouette et la tête ! Lorsque vous pédalez, tout votre corps est sollicité. Vous améliorez votre souffle, la respiration devient plus profonde et plus efficace. Vous stimulez la circulation sanguine et renforcez le retour veineux. Vous diminuez votre niveau de stress et d'anxiété et vous améliorez votre transit intestinal ! Le vélo est un loisir accessible à tous ! 100% écologique, faire du vélo permet d'aller à la rencontre de la nature pour apprécier la faune et la flore de la région.



## Jour 3

### YOGA MÉDITATION – VÉLO ET HALTES GOURMANDES – MASSAGE

Préparez-vous pour une séance d'une heure de Yin Yoga, Pranayama (ou Do-in) et méditation. Le yoga améliore la capacité respiratoire. Associée au vélo, la respiration maîtrisée aide à se maintenir dans une zone de confort pendant l'effort. Anuloma Viloma, la respiration alternée, est idéale pour équilibrer l'énergie interne du corps et allonger le souffle en douceur.

Le yoga représente à ce titre un excellent compagnon : il permet non seulement d'éveiller le corps et d'éviter les blessures, mais favorise également la récupération après une sortie ou une randonnée à vélo. Le yoga nous apprend en outre à prendre conscience des besoins de notre corps et à fournir l'effort juste.

Après cette séance de détente, nous vous proposons un itinéraire vélo ponctué par des haltes gourmandes. Massage prévu en fin de journée.

Départ du gîte.



## Comment venir ?



## Contact :

**L'Oustaou du Luberon**

La Tuilière BP 11 - 84530 Villelaure

04 90 09 84 95 - 06 64 90 56 24

[oustaouduluberon@gmail.com](mailto:oustaouduluberon@gmail.com)

[www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com)

