



Alimentation vivante Bien-être holistique



Retraite culinaire et yoga

**Du 22 au 26 mai
2023**

Séjour de 5 jours / 4 nuits

Au programme : ateliers CrUsine,
Yoga, bain sonore, visites
herboristerie et ferme en
parmaculture, soirée musicale, spa
jacuzzi et hammam, massages en
option



A l'Oustaou du Luberon 84530 Villelaure

SAVEURS
SOLAIRE

L'alimentation vivante est une
célébration de la vie !

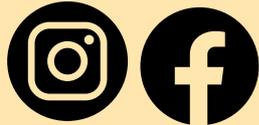
Elle est couleurs chatoyantes, beauté et
émerveillement envers tout ce que la
nature a à nous offrir. Sa cuisine 100%
végétale et crue si savoureuse, révèle
toute une richesse nutritive, pour une
santé solaire !





ORGANISATRICE

Stéphaële



SCAN ME

J'ai commencé l'étude de l'alimentation vivante et sa cuisine d'inspiration gastronomique par une école culinaire **californienne en 2015**. J'ai ensuite forgé mon art en travaillant dans différents restaurants crus en France, Angleterre et US, d'abord comme commis puis chef de cuisine.

Mon **expérience de raw food chef à l'international** me permet aujourd'hui de vous faire découvrir cette cuisine abondante, riche, étonnante, à travers mes ateliers et des séjours organisés.

Avec l'alimentation vivante, j'ai découvert jour après jour combien se nourrir ainsi contribue à rendre heureux, sain de corps et d'esprit, pour rayonner **la vitalité et la joie de vivre**. L'alimentation vivante (et sa CRUisine!) n'est pas une fin en soi, mais une **invitation à entreprendre ce voyage**. Elle se trouve au point de départ d'une découverte de qui nous sommes, de notre lien profond avec la nature qui nous entoure.

SAVEURS
SOLAIRES





CO-ORGANISATRICE

Rosalynne



SCAN ME

Rosalynne est une artiste aux multiples facettes, et une amoureuse inconditionnelle de la Beauté, sous toutes ses formes. Depuis ces dernières années, elle partage son univers au travers de vidéos poétiques et de musiques qu'elle compose.

Ses différentes rencontres et expériences de vie, notamment dans la musique (**avec le chant choral et le chant lyrique**), l'ont amené peu à peu à développer un intérêt tout particulier pour la musique sacrée, les mantras et le chant intuitif.

Elle anime des **cercles de chants et des concerts avec un groupe de musiciens**.

Dans un esprit de **bienveillance et de douceur**, le public est invité à un voyage musical empreint d'amour et de beauté.





CO-ORGANISATRICE

Anaëlle



SCAN ME

Anaëlle, grande curieuse de la vie, s'est enrichie de multiples voyages à l'étranger où exploration, découverte de nouvelles cultures et connaissance de soi s'entrecroisent.

Après une carrière d'ingénieur à l'international, elle choisit la voie de son propre développement pour retrouver souveraineté dans sa vie. C'est lors d'un voyage à l'étranger que le **Yoga** s'impose tout naturellement comme moyen d'unir le corps et l'esprit, et retrouver bien-être et paix intérieure.

Diplômée d'une école de Yoga réputée de Rishikesh en Inde (certifiée Yoga Alliance), elle a pu évoluer au contact de professeurs expérimentés. C'est aujourd'hui avec joie qu'à travers ses cours elle transmet conseils et méthodes afin que chaque étudiant puisse améliorer sa pratique et gagner en confiance.

Séances de tarot à la demande



Le programme

lundi 22 mai	14h	Accueil des participants, installation et découverte du domaine et de ses infrastructures
	15h	Ouverture de ce séjour, présentation du groupe et atelier de cuisine
	19h	Repas
	20h30	Conférence sur les bienfaits de l'alimentation vivante
mardi 23 mai	8h	Activité douce (yoga ou marche méditative)
	9h	Collation matinale
	10h	Atelier jusqu'à 12h
	12h	Repas
	14h-17h	Temps libre : accès spa et hammam privés ou RV individuels massages relaxants*
	15h	Départ visite d'une herboristerie locale**
	19h	Repas

*soin massage

60€/heure

** visite gratuite

mercredi

24

mai

8h

Activité douce (yoga ou marche méditative)

9h

Collation matinale

10h

Atelier jusqu'à 12h

12h

Repas

14h-17h

Temps libre : accès spa et hammam privés ou RV individuels
massages relaxants*

19h

Repas

20h

Musique live

jeudi

25

mai

8h

Activité douce (yoga ou marche méditative)

9h

Collation matinale

10h

Atelier jusqu'à 12h

12h

Repas

14h

Bain sonore, voyage relaxant aux bols chantants

15h-17h

Temps libre : accès spa et hammam privés ou RV individuels
massages relaxants*

15h

Visite d'une ferme en permaculture**

19h

Repas

20h

Soirée surprise

vendredi

26

mai

8h

Activité douce (yoga ou marche méditative)

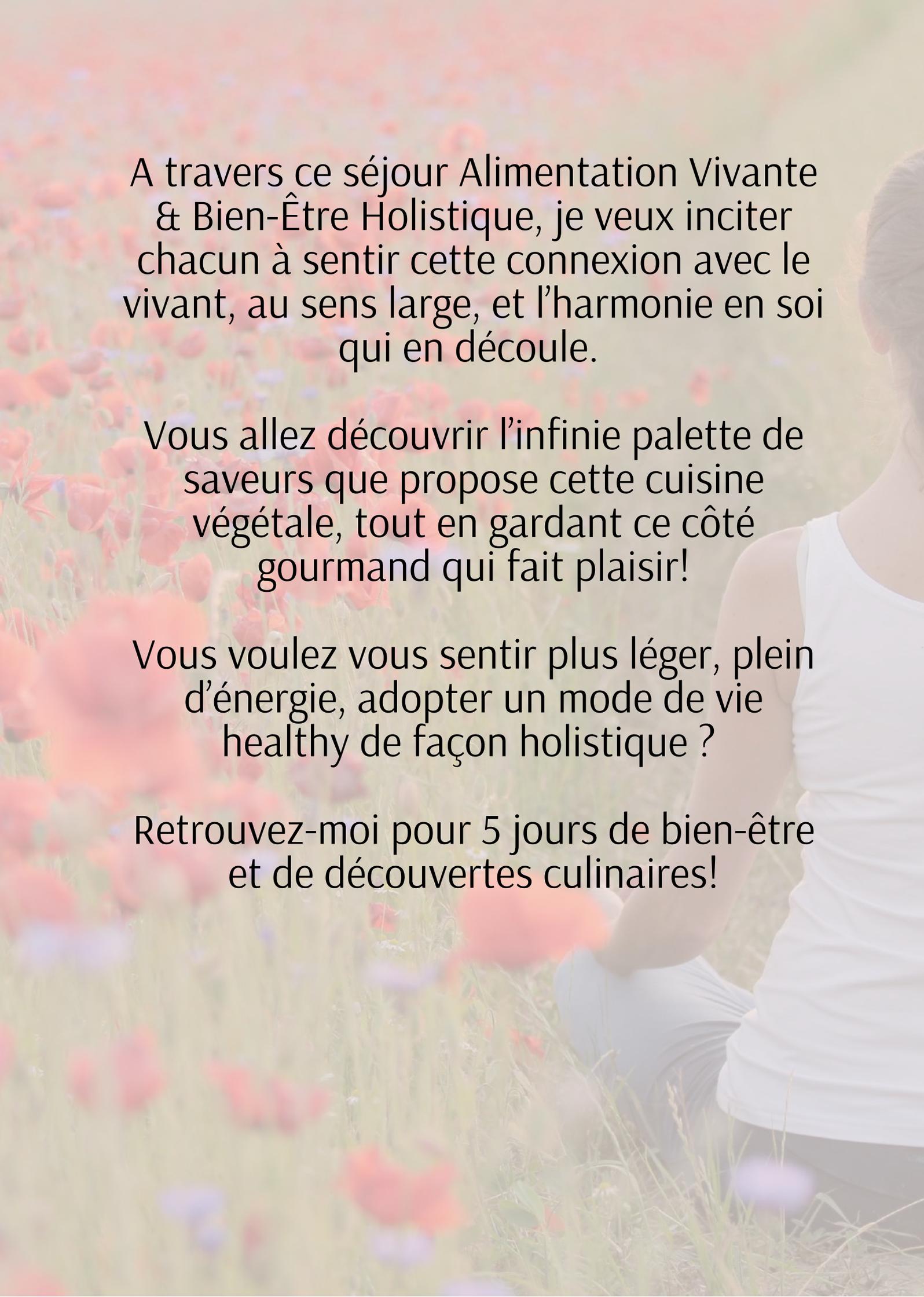
9h

Collation matinale

10h

Départ avant 10h marché de Lourmarin, visite, lunch libre

*soin massage
60€/heure
** visite gratuite

A woman with dark hair, wearing a white tank top, is sitting in a field of red poppies. The background is a soft-focus field of many red poppies and some green grass. The text is overlaid on the left side of the image.

A travers ce séjour Alimentation Vivante & Bien-Être Holistique, je veux inciter chacun à sentir cette connexion avec le vivant, au sens large, et l'harmonie en soi qui en découle.

Vous allez découvrir l'infinie palette de saveurs que propose cette cuisine végétale, tout en gardant ce côté gourmand qui fait plaisir!

Vous voulez vous sentir plus léger, plein d'énergie, adopter un mode de vie healthy de façon holistique ?

Retrouvez-moi pour 5 jours de bien-être et de découvertes culinaires!

Le Lieu

Vous êtes au cœur de la Provence, au pied 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 !

A l'Oustaou du Luberon, nous vous entourons à chaque instant, de chaleur et d'attentions. Les 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 - carte



AÉROPORTS

à 45mn Marseille Provence
www.marseille.aeroport.fr
Avignon +33(0)4 90 81 51 51



GARES TGV

à 35mn Aix en Provence,
Marseille, Avignon
www.voyages-sncf.com



PROXIMITÉ

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



A qui Sian Ben !



Votre séjour comprend :

▷ Hébergements Gîtes 3*

5 jours / 4 nuits dans un gîte partagé disposant de 2 ou 3 chambres individuelles ou partagées

▷ Linge de lit / draps fournis

▷ Pension complète avec repas sains et équilibrés proposés, organisés et cuisinés ensemble

▷ Activités prévues 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 , piscine, tennis, spa de nage extérieur jacuzzi chauffé, spa privatif jacuzzi et hammam

Votre séjour ne comprend pas :

▷ Transports et Assurance multirisque /annulation vivement conseillée

▷ Transports divers, vers les visites, villages, etc...

A prévoir !

- Tenue de sport adaptée aux activités
 - Votre maillot de bain, serviette 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

Options et suppléments

- Gîte indépendant
- Chambre individuelle
 - Soins individuel 60€/heure

Transports VTC/taxis sur demande

Bon à savoir :

*Assurances annulation proposée en Ligne
Possibilité de payer votre séjour jusqu'à 2 à 8 fois sans frais*

Programme retraite



*Alimentation
vivante et bien-être
holistique*

Du 22 au 26 mai 2023

Infos & Inscriptions :
contact **Stephaële**
saveurssolaires.com

Billetterie en ligne



 **SAVEURS**
SOLAIREs