

## **Yoga, randonnée et massages ayurvédique sur les terres volcaniques du Massif Cantalien**

4 jours / 3 nuits – séjour en duo ou en trio en chambres d'hôtes ou gîte selon formule choisie

### **Vous aimerez...**

- Vous faire chouchouter tout le long d'une journée à la découverte de vos sensations grâce à des pratiques et à des massages traditionnels ancestraux.
- Pratiquer 3 séances de yoga encadrée.
- Randonner au coeur du massif cantalien sur le plus grand volcan d'Europe
- Dormir dans une chambre accueillante ou un gîte tout confort
- Profitez d'une vue exceptionnelle et d'un cadre bienveillant.

### **Votre aventure...**

Nous vous invitons à prendre le temps, à respirer, à contempler et à être présent à toutes vos sensations.

L'énergie du volcan nous invite à adopter un rythme plus lent, une présence plus consciente et une écoute plus profonde.

La marche en montagne, le yoga et le massage sont des pratiques alliant santé et bien-être, ce sont des activités physiques douces qui s'adaptent au rythme et aux besoins de chacun.

Tentez l'aventure en alliant activité physique, repos et soins.

### J1

#### **Accueil et installation**

Arrivée à 17h. Recevez votre cours de yoga à 18h avant de dîner.

Repas à 19h45

### J2

#### **Randonnée « contempler les sommets depuis l'Élancèze »**

Petit-déjeuner à 8h

Randonnée : randonnée qui vous mènera vers l'Élancèze. Un magnifique panorama sur les sommets majeurs du Cantal s'offrira à vous. Circuit modulable selon le niveau. Pique-nique préparé par nos soins. Retour vers 15h30 . Au retour, temps libre pour permettre à ceux qui le souhaitent d'aller se détendre dans l'espace bien-être avant la séance de yoga du soir.

Yoga à 18h.

Repas à 19h45

J3

### **Journée détente**

Rendez-vous à 9h30 dans la salle de relaxation pour débiter le programme avec un exercice sur la bonne pratique de la respiration, une relaxation aux bols tibétains avec méditation, l'apprentissage de l'auto-massage.

Vivez un moment convivial autour d'une tisane et explorez votre intériorité en toute tranquillité.

A 12h nous prendrons le temps de déjeuner dans le calme autour d'un plat traditionnel ayurvédique savoureux et sain permettant une digestion facile pour accueillir les massages de l'après-midi.

A 14h à tour de rôle, chacun recevra un massage complet et adapté d'une durée d'1h30 pour la formule en duo et 1h pour la formule en trio.

Yoga à 18h

repas à 19h45

J4

### **Fin du séjour**

**Le séjour se termine après le petit-déjeuner.**

**N.B. :**

Le type de yoga pratiqué est adapté, il peut s'agir du hatha yoga, du yin yoga et du vinyassa yoga.

Séjour proposé uniquement hors vacances scolaires

**Prix : formule duo à partir de 455 €/personne en gîte ou 635 €/personne en chambre d'hôtes**

**formule trio à partir de 345 €/personne en gîte ou 430 €/personne en chambre d'hôtes**

détaillé comme suit sur base de deux ou trois personnes dans la même chambre suivant formule choisie :

hébergement 3 nuits en chambre double avec ses prestations \* : 332,50 €/personne

ou hébergement 3 nuits en chambre triple avec ses prestations \* 230 €/personne formule trio

ou hébergement en gîte 2 personnes en gestion libre : 153 €/personne

ou 150 €/personne en gîte 3 personnes (formule trio)

prestations yoga 3 cours : 250 €

prestation journée détente massage : 350 €

### **en formule chambres d'hôtes,**

**Le prix comprend :**

- L'hébergement en chambre double 3 nuits (tarif 2 personnes dans la même chambre) \* ou en chambre triple 3 nuits formule trio\*

- La pension complète incluant tous les petits-déjeuners, tous les dîners, le pique-nique du jour 2\*
- La randonnée encadrée par une personne qualifiée.\*
- Les pratiques du yoga encadrées par une personne qualifiée et son matériel.
- Les pratiques des soins encadrées par une personne qualifiée et le déjeuner du jour 3.
- l'accès à l'espace bien-être le J2\*

Le prix ne comprend pas :

- les services non mentionnés ci-dessus

**En gîte en gestion libre :**

Le prix comprend :

- L'hébergement en gîte 2 personnes (possibilités gîte 4 personnes si + d'espace souhaité avec supplément) – gestion libre ou en gîte 3 personnes en formule trio
- La randonnée encadrée par une personne qualifiée.
- Les pratiques du yoga encadrées par une personne qualifiée et son matériel.
- Les pratiques des soins encadrées par une personne qualifiée.
- le déjeuner du jour 3
- l'accès à l'espace bien-être le J2

Le prix ne comprend pas :

- les petits-déjeuners et repas sauf déjeuner du J3

**Les intervenants :**

Vos hôtes : Chrystelle et Hugues s'occupent de vous recevoir dans un cadre bienveillant, vous mitonnent petits-déjeuners et repas tout au long de votre séjour. Hugues sera votre accompagnateur lors de votre sortie randonnée.

Yoga : Hermance « le Yoga est entré dans mon quotidien au bord de l'océan, en Australie. Puis sur la route, il m'a montré l'Himalaya (Inde, Népal et Bhoutan). Aujourd'hui, c'est autour des Monts du Cantal que je partage avec vous ma passion du yoga.

J'ai eu la chance d'être formée en Yoga Hatha et Ashtanga (Yoga Alliance 200h) auprès d'un Baba traditionnel Krishna Das Baba à Aranya Yoga (lui même élève, entre autres, de K. Pattabhi Jois). Je continue de me former régulièrement : « the Art of Touch » de Gemma Vassallo en octobre 2019, formation de Yin Yoga avec Marie Benoist, octobre-avril 2020 et actuellement avec Yoga Detour. » Je suis ravie de vous faire partager cette expérience. »

Bien-être et massages : Depuis 3 années, Coralie se forme à l'Ayurvêda, une médecine ancestrale holistique qui lui permet d'accompagner les personnes d'une manière plus globale. Cette pratique lui enseigne comment prendre en charge une personne pour soulager des douleurs, adopter un rythme et une hygiène de vie en accord avec sa constitution, rétablir l'harmonie dans son

corps et son esprit, se libérer de facteurs déséquilibrants et se sentir bien avec soi-même par la pratique de massages, soins spécifiques, alimentation, pratiques respiratoires, etc.  
Entre son ouverture à différentes pratiques, mais aussi son chemin de vie, ses voyages...son approche du massage évolue, s'affine : elle se l'approprie, y intègre ses nuances jusqu'à créer et faire évoluer ses propres soins et aura à cœur de vous en faire profiter durant votre séjour.

Pour toute réservation, informations et demandes, merci de nous contacter par mail :

La maison de Jeanne : [www.maisondejeanne.net](http://www.maisondejeanne.net)      maisonchautard@orange.fr  
Coralie : [www.massageauvergne.com](http://www.massageauvergne.com)      coraliecombacon@gmail.com