



&

LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL

Stages & Retraites

Yoga
Méditation
Développement de soi



sunrise-experience.com

liberez-votrepotentiel.fr

Stages & Retraites de Yoga

Le concept

Se ressourcer, s'évader, s'offrir une bulle de bien-être, prendre du plaisir et du temps pour soi : tous nos stages et retraites sont pensés pour vous, avec la plus grande attention. Nous avons à cœur de vous proposer une expérience unique et incroyable, un instant suspendu au milieu de nos vies à mille à l'heure, une bulle de sérénité pour couper du quotidien, respirer et partir à la rencontre de soi.



Yoga,
relaxation et
méditation



Ateliers de
développement
de soi



Repas bio
locaux de
qualité



Piscine couverte
chauffée et
hammam

Qui sommes-nous ?

Lola, professeure de yoga et coach holistique

Après avoir vécu plusieurs vies différentes, entre le rythme effréné parisien et la douceur du sud de la France, quelques années d'introspection et un voyage initiatique à Bali, elle a réuni sa vocation de transmettre et sa passion pour le yoga pour en faire son métier.

Sa mission de vie ? Vous accompagner dans votre processus d'éclosion et de transformation, en vous aidant à vous libérer de vos blocages et à vous accepter, à trouver un équilibre physique et émotionnel, pour incarner la personne que vous voulez être.

Rémy, coach en développement personnel et formateur

Son intuition l'a emmené vivre aux quatre coins de la France, faire un tour du monde, pour enfin revenir s'installer au cœur de la Provence, certain du chemin de vie qu'il souhaitait désormais prendre : accompagner, partager et transmettre.

Sa mission de vie ? Vous accompagner sur le chemin que vous aurez choisi, en vous guidant pour trouver les réponses enfouies en vous, celles en parfait accord avec vos souhaits et vos valeurs, pour enfin vous sentir plus heureux, plus épanoui.

*Un rêve commun, celui de vous faire vivre un moment magique dans un lieu d'exception pour partager notre passion pour le yoga et le développement de soi.
Parce qu'aller à la rencontre de l'autre, c'est aussi se découvrir soi-même.*



LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL

Stages & Retraites de Yoga en Provence

Le lieu

Imaginez vous passer la porte...

Au milieu des oliviers et des lavandes,
Sur les hauteurs d'un domaine où l'horizon se dessine,
Une bastide en pierres de taille,
Au coeur de la nature, au coeur du Luberon.

Des lits faits du bois d'un seul arbre,
De la musique qui fait même voyager l'eau,
Des infusions et des fruits frais toute la journée,
Des repas bios et locaux concoctés avec gourmandise.

Vous profitez de vous détendre,
De mettre votre corps en mouvement,
Dans ce temps qui vous appartient,
De vous reconnecter à vous.

Dans la douceur de l'air du soir,
Se laisser aller dans l'eau de la piscine,
Sentir les effluves d'huiles essentielles du hammam,
Et goûter la magie sensorielle des lieux.

Un lieu d'exception magnifique et préservé de tout,
Un havre de paix pour déconnecter,
Pour respirer et partir à la rencontre de soi.



LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL

Week-end Yoga & bien-être 4 jours / 3 nuits

Cultivez votre bien-être

Dates

Du 11 au 14 novembre 2021

Tarifs

A partir de 515 € / pers.*

** découvrez nos tarifs ensoleillés page 10.*



10h de yoga et
méditation



6h d'ateliers
développement de soi



Repas bio
locaux de
qualité



Piscine couverte
chauffée et
hammam



Programme

Jeudi

A partir de 14h : Accueil

14h-14h30 : Cercle d'ouverture

14h30-16h : Yoga doux pour se libérer des tensions

17h-19h : Atelier "Développement de soi"

19h30 : Dîner

21h : Méditation d'ancrage

Vendredi

7h30-8h30 : Petite collation du matin

9h-10h30 : Yoga flow "Se (re)connecter à son corps"

11h : Brunch healthy

Temps libre (piscine, hammam, balade)

15h-17h : Atelier "Confiance et lâcher prise"

17h30-19h : Yoga doux "Accueillir ses émotions"

19h30 : Dîner

21h : Relaxation et méditation guidée

Samedi

7h30-8h30 : Petite collation du matin

9h-10h30 : Yoga spécial ancrage

11h : Brunch healthy

Temps libre (piscine, hammam, balade)

15h-17h : Atelier "Cultiver son bien-être"

17h30-19h : Yoga doux "Se laisser être"

19h30 : Dîner

21h : Méditation guidée

Dimanche

7h30-8h30 : Petite collation du matin

9h-10h30 : Yoga flow pour rayonner

11h : Brunch healthy

15h-15h45 : Cercle de clôture



LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL

Les pratiques et ateliers pendant votre séjour

Vous êtes bien sûr libres de participer ou non aux cours et ateliers durant le séjour.

Yoga - Méditation

Les cours de yoga proposés durant nos stages et retraites sont conçus comme un voyage. De la musique, des sourires, des bonnes énergies... tout est pensé pour vous permettre de vous recentrer, d'apaiser votre mental, de relâcher les tensions, et d'être à l'écoute de vous en vous (re)connectant à votre corps.

Nos cours mêlent différents types de yoga :

- Hatha : yoga traditionnel, postures tenues
- Yin : yoga doux et restauratif
- Flow : yoga dynamique et fluide basé sur la respiration
- Méditations guidées

♦♦ *Le yoga est une voie de transformation.
Il ne change pas seulement la manière dont on voit les choses.
Il change aussi la personne qui voit.* ♦♦
BKS Iyengar

Développement de soi - Coaching

Prendre le temps de s'écouter n'est pas toujours facile. Lors de nos ateliers, nous vous prenons en compte dans votre entièreté, sur le plan physique et mental, émotionnel, énergétique et spirituel. Il s'agit de vous accompagner à trouver votre équilibre, à être plus aligné et à incarner la personne que vous voulez être.

Parce que nous sommes convaincus que la solution est en vous, nous vous guiderons dans votre processus d'éclosion et de transformation, en vous aidant à vous libérer de vos blocages physiques et émotionnels, tout en donnant vie à vos rêves.

♦♦ *Alors laissez votre soleil intérieur se lever,
Qu'il éclaire et dissipe les ombres,
Qu'il rayonne et vous éblouisse,
Qu'il réchauffe votre cœur,
Pour être pleinement soi.* ♦♦



LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL

Le lieu



Domaine
au coeur
du Luberon

Piscine couverte
chauffée et hammam
aux huiles essentielles

Massages bien-être
et soins énergétiques
sur demande en supplément



LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL

Le lieu

Pavillon de Yoga
avec vue d'exception



Repas frais bio locaux de qualité
cuisinés par un chef



&

LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL

Le lieu

Chambres
avec des matériaux éthiques,
esthétiques et écologiques



LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL

Le lieu

Pour venir



1h15 d'Avignon

1h20 d'Aix-en-Provence

1h30 de Marseille

2h de Toulon

2h15 de Montpellier



Gare d'Avignon TGV (1h15)



Aéroport Marseille Provence (1h30)



LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL

Tarifs ensoleillés

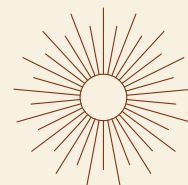
En pension complète

* Valables jusqu'au 30 juin 2021 *



15 m2 environ
avec terrasse privée
lit double (180x200) ou twin

Chambres Soleil



Chambre privée

~~665 € / pers~~

615 € / pers

Chambre partagée*

~~565 € / pers~~

515 € / pers

**uniquement pour des
personnes se connaissant*



25 à 28 m2
avec terrasse commune
lit double (180x200) ou twin

Chambres Lune



Chambre privée

~~715 € / pers~~

665 € / pers

Chambre partagée*

~~615 € / pers~~

565 € / pers

**uniquement pour des
personnes se connaissant*



30 à 32 m2
avec terrasse privée ou baignoire
lit double (160x200)

Chambres Étoile



Chambre privée

~~745 € / pers~~

695 € / pers

Chambre partagée*

~~645 € / pers~~

595 € / pers

**uniquement pour des
personnes se connaissant*



&

LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL

Conditions générales de vente

Inclus dans le tarif

Services inclus :

- L'hébergement
- La pension complète (repas cuisinés par un chef avec des produits frais ou récoltés sur l'exploitation)
- Toutes les pratiques de yoga et de méditation
- Les ateliers de coaching et développement de soi
- Les fruits frais et infusions à volonté toute la journée

Non inclus dans le tarif :

- Le transport jusqu'au domaine
- Toute autre activité non mentionnée dans le programme (massage ou soin possible sur demande)

Conditions de vente

Pour confirmer votre participation au week-end, un acompte de 30% du montant de votre réservation est nécessaire (PayPal, Lydia ou virement bancaire acceptés). Les 70% restant seront à régler lors de votre week-end (espèces, chèque, PayPal, Lydia ou virement bancaire acceptés).
Un minimum de 8 chambres réservées est nécessaire pour confirmer ce séjour.

N'hésitez pas à motiver votre entourage à prendre du temps pour soi et à participer à l'aventure avec vous.

Vous profiterez d'une réduction de 100€ chacun si vous réservez ensemble une chambre partagée.

Dès que le nombre minimum de participants est atteint, nous vous confirmons le séjour, au plus tard 30 jours avant le départ. Nous vous conseillons d'attendre cette confirmation avant de réserver votre moyen de transport.

Rassurez-vous, si toutefois le nombre minimum de participants n'était pas atteint ou bien si les conditions sanitaires liées au COVID-19 nous empêchaient de réaliser ce beau week-end, nous vous rembourserons intégralement et immédiatement votre acompte. Sachez que nous nous tenons informés au jour le jour des différentes mesures prises par le gouvernement et mettons à jour les informations pour nos séjours. Vous êtes également libre d'annuler votre réservation et de bénéficier d'un remboursement total de votre acompte jusqu'à 45 jours avant le début du week-end.

Mesures sanitaires spécifiques : Au vu de la proximité de nos échanges durant les séjours, nous souhaitons tout mettre en œuvre pour assurer votre sécurité et celles de tous les participants et intervenants. Nous vous recommandons donc très fortement de réaliser un test CoViD 24h avant le début du séjour, de prendre votre température et de nous informer si des symptômes apparaissent. Si toutefois vous étiez positif ou cas contact avant votre départ, nous vous créditerons un avoir du montant de votre acompte valable sur un prochain séjour.



LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL

Prêt(e) à vous offrir cette bulle de bien-être ?
Contactez-nous pour rejoindre l'aventure !

*Fais du bien à ton corps
pour que ton âme ait envie d'y rester.*

Proverbe Indien



[sunrise_experience](#)
[liberez.votrepotentiel](#)

06 99 42 66 05

contact@sunrise-experience.com



&

LIBÉREZ
VOTRE POTENTIEL