



## WEEK-END AYURVEDA ET YOGA TRADITIONNEL

23 au 25 mai 2026



A certains moments, nous nous sentons tous fatigués, tendus, avec l'esprit agité ou, au contraire, sans énergie et sans concentration. **L'Ayurveda** considère ces états comme des signes du corps qui indiquent le besoin de retrouver **l'équilibre**. **Le Yoga** apporte des techniques qui aident à retrouver cette **harmonie physique et mentale**.

**Yoga et Ayurvéd**a sont des pratiques complémentaires très anciennes, toutes deux issues de la tradition de l'Inde. L'Ayurvéd, **médecine traditionnelle**, propose de comprendre comment nous réagissons au stress, au repos, à l'alimentation et aux changements du rythme de la vie quotidienne, pour arriver à changer de petites habitudes **de façon consciente**. Le Yoga traditionnel, sagesse et voie spirituelle pratique, vise à **l'apaisement** de l'agitation du mental, à travers notamment des postures et des exercices respiratoires.

Pendant le week-end, nous observerons comment chaque participant se sent actuellement et nous apprendrons, par **l'auto-observation** et la pratique du yoga, à reconnaître ces signes. À partir de là, des conseils simples et accessibles seront proposés pour que chacun puisse prendre soin de lui quand il en ressent le besoin. Il ne s'agit pas d'un traitement ni d'un diagnostic médical, mais d'un **apprentissage pratique** : reconnaître les signaux du corps avant que l'inconfort n'apparaisse et appliquer **des outils adaptés**. Les séances de yoga quotidiennes seront douces et **adaptées aux débutants**. Elles nous aideront à soulager les tensions physiques, à apaiser le mental et nous reconnecter à nos ressentis.

Pendant ces deux jours, vous découvrirez que de petits changements dans la routine quotidienne peuvent **améliorer le sommeil, la digestion, la clarté mentale et l'énergie**. **L'objectif est de vous aider à vous sentir mieux** dans votre vie de tous les jours.

Lilian Diaz, médecin généraliste ayurvéda et Aude Labadie, professeure de yoga, vous accompagneront. Ensemble, elles partagent la même intention : **proposer des pratiques accessibles, douces et applicables dans la vie réelle**.

# Programme à titre indicatif

Susceptible d'être modifié en fonction des besoins et thématiques du groupe

## Jour 01 : Samedi 23 mai 2026

- 11h00** Arrivée et accueil des participants
- 11h30** Séance de yoga doux (Aude)
- 13h00** Déjeuner
- 15h00** Atelier (Lilian)
- 19h00** Dîner
- 21h00** Relaxation avec Bols Tibétains : Équilibrer et harmoniser les chakras (Lilian)  
Nuit sur place.

## Jour 02 : Dimanche 24 mai 2026

- 08h30** Séance yoga doux (Aude)
- 09h30** Petit déjeuner complet
- 10h30** Atelier théorique (Lilian)
- 12h00** Déjeuner
- 14h00** Yoga nidra Sieste (Aude)
- 14h30** Atelier pratique (Lilian)
- 16h00**
- 19h30** Dîner
- 21h00** Soirée Méditation ou relaxation guidée (Aude)  
Nuit sur place.

## Jour 03 : Lundi 25 mai 2026

- 08h30** Séance yoga doux (Aude)
- 09h30** Petit déjeuner complet
- 10h30** Atelier (Lilian)
- 12h00** Déjeuner
- 14h00** Cérémonie de fermeture
- 16h00**  
Fin de nos services.

## L'offre est basée sur l'hébergement suivant :

Le **Domaine de Palats** est une propriété rurale située au cœur de l'Occitanie en France, à Laure Minervoises. Niché dans un domaine de 25 hectares, notre hébergement se compose de plusieurs gîtes et chambres d'hôtes entourés d'espaces naturels, ainsi que d'une piscine privée, de cours en pierre, de zones de loisirs et de la liberté d'exploration.

## Bon à savoir :

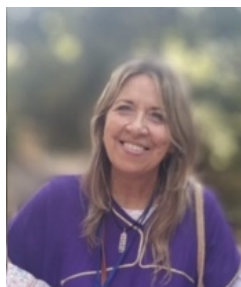
- Le groupe reste intime et ne dépasse pas **10 personnes**.
- L'aéroport et la gare les plus proches (**Aéroport et gare SNCF de Carcassonne**) sont à 22 km.
- Linge de maison et serviettes inclus.
- **WIFI disponible** - même si on vous encourage à déconnecter. :)
- Les chambres à partager type « **twin** » comporte 1 lit king size et 1 lit simple, ils seront attribués par ordre d'inscription sans différence tarifaire.
- **Week-end ouvert aux couples, amis et personnes seules**.
- Nous avons la possibilité de **prêter un tapis de yoga** si vous n'en avez pas, faites-en la demande dès l'inscription pour vous assurer de la disponibilité !
- Tous les repas sont **végétariens**.

## Découvrez vos intervenantes :

### LILIAN DIAZ

**médecin généraliste diplômée de l'Université de Buenos Aires et, depuis plus de 20 ans**, elle accompagne des patients dans leur santé avec une approche globale. Avec le temps, elle a compris que beaucoup de troubles fréquents — fatigue, insomnie, anxiété, digestion difficile — ne se résolvent pas toujours seulement avec des médicaments et qu'il est aussi important d'apprendre à **écouter le corps et à respecter ses rythmes naturels**. C'est pour cela qu'elle a adopté **la médecine intégrative et l'Ayurveda** comme moyen de prévention et d'éducation à la santé.

Sa proposition est d'apporter **des outils simples et progressifs** que chacun peut intégrer dans la vie quotidienne, en respectant son rythme et ses possibilités.



### AUDE LABADIE

**est professeur de yoga, titulaire d'une licence universitaire en yoga traditionnel**. Elle pratique le yoga depuis 20 ans et s'est formée à son enseignement il y a près de 10 ans.

Son approche s'inscrit dans la lignée du **Kaivalyadhama Yoga Institute**, fondé en Inde par Swami Kuvalayananda, une institution pionnière dans l'étude scientifique du yoga et son application thérapeutiques dans le monde contemporain.

Le yoga est, à ses yeux, bien plus qu'une gymnastique : c'est **une voie spirituelle**, un chemin de connaissance de soi qui nous relie au corps, à l'expérience sensible, et à plus grand que nous.

Le yoga qu'elle enseigne est **une pratique simple**, ni acrobatique ni athlétique qui s'adapte à chacun sans chercher la performance.

## Tarif TTC par personne

sous réserve de disponibilité au niveau des chambres

	Base 4 à 5 participants	Base 6 à 7 participants	Base 8 à 10 participants
<b>Tarif Chambre twin/double</b>	699 €	687 €	675 €
<b>Tarif Chambre individuelle</b>	759 €	747 €	735 €

### Ce prix comprend :

- Les prestations d'**Aude Labadie**, professeur de yoga
  - 3 séances de yoga doux,
  - 1 séance de relaxation yoga nidra - sieste
  - 1 séance de méditation ou relaxation – soirée
  - Encadrement du groupe\*
  - Traduction si nécessaire
- Les prestations de **Lilian Diaz**, médecin allopathique, naturopathe et ayurveda
  - 4 ateliers : initiation à l'Ayurvèda
  - 1 séance de relaxation avec bols tibétains
- Les petits déjeuners J02 et J03.
- Les boissons (variété de boissons naturelles et des jus de fruits bio).
- Traiteur « **Curry and Cie** » - Cuisine indienne et recettes ayurvédiques.
  - Les déjeuners végétariens J01, J02 et J03 (entrée/plat/dessert)
  - Les dîners végétariens J01 et J02 (entrée/plat/dessert)
- Livret d'informations et carnet.
- 2 nuits en maison d'hôtes, chambre double ou individuelle selon le tarif choisi, avec salle de bain partagée.
- Les frais d'agence.

## Ce prix ne comprend pas :

- Pourboires et dépenses personnelles.
- Boissons autres que mentionnées au programme.
- Pension autre que mentionnée au programme.
- Activités autres que mentionnées au programme.
- Transport de toute nature.
- Taxe de séjour à régler sur place.
- Assurance de toute nature (**en option** : 25€/personne).
- **Le tapis de yoga.\*\***
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « ce prix comprend ».

\*Les intervenantes ne dorment pas sur place et ne participeront pas aux petits déjeuners.

**\*\*Possibilité de prêter un tapis si vous n'en avez pas, selon la disponibilité.**

## Modalité de paiement :

Le séjour sera confirmé à partir de **4 inscrits**.

Le tarif et le type de chambre sont **soumis à disponibilité au moment de la réservation**.

**Acompte de 25% de la base 4 participants à verser lors de la réservation.**

L'acompte sera remboursé si le nombre de participants minimum de 4 participants n'est pas atteint.

Le solde est à régler **au plus tard 1 mois avant le départ**.

Modes de paiement acceptés : Espèces, CB, CB VAD, virement, chèque jusqu'à 1 mois avant le départ, ANCV.

## Conditions d'annulation :

- **De la réservation à + 32 jours du départ : 25 % par personne**
- **De 31 à 22 jours du départ : 50 % frais par personne**
- **De 21 jours à 0 jours du départ : 100 % frais par personne**

Les assurances souscrites et les frais d'agence ne sont pas remboursables.

## Assurance :

Assurance multirisque pour cause justifiée en option : **25€/personne**.

A régler entièrement à la réservation.

Parfois votre carte bancaire (GOLD) vous couvre déjà, renseignez-vous auprès de votre établissement bancaire.