



Le Mas de la Sorgue

Maison et Chambres d'hôtes de Charme en Provence

Séjour Bien-être - du dimanche 19 au samedi 25 avril 2026.

Pilates & Sonothérapie en toute complémentarité !

En ce mois d'avril, faites du bien à votre corps et votre mental ... Profitez d'un séjour au cœur de la Provence pour vivre une petite semaine de ressourcement et de bien-être.

Nous vous accueillons dans un Mas Provençal du XIX S. entouré d'un cadre de verdure exceptionnel de beauté et de calme.

Les matinées seront dédiées aux activités bien-être physique et mentale, chacune de plus d'1h ... Petit encas au réveil avant votre séance,

avec Aymeric, qui rythmera chaque matin du lundi au jeudi ses séances de Pilates et de stretching.

Puis après un bon petit déjeuner complet sucré/salé,

Laura, vous guidera dans une profonde relaxation sonore autour d'un voyage intérieur en Sonothérapie .

Nous organisons ce séjour bien-être pour un petit groupe de 8 personnes maximum, afin de personnaliser les séances en fonction des besoins et demandes de chacun et chacune.

Les après-midi, vous aurez le loisir de vous reposer au Mas de la Sorgue dans sa grande propriété entourée de champs, autour de la piscine.

De profiter des merveilleux massages prodigués par Laura.

Et selon vos envies découvrir la région, et ses villages typiques de Provence au milieu de paysages de toute beauté, dans un climat de grande douceur pour vous faire du bien tant physiquement que moralement.

Le vendredi sera une journée complète pour partir visiter le Luberon à pied ou à vélo et découvrir le superbe marché de Lourmarin haut en couleur !

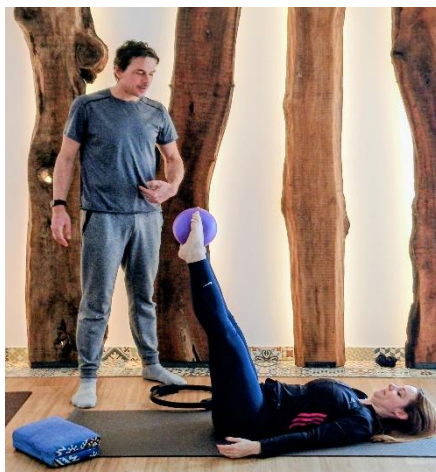
Les déjeuners peuvent être organisés au Mas, cuisine ouverte, ou découvrir les bistros de pays de l'adorable petite ville de l'Isle sur la Sorgue

Chaque soir votre table d'hôtes vous sera concoctée avec des plats gourmands qui sentent bon les produits de nos marchés de Provence, accompagnés de vins locaux.

Réservation : Le Mas de la Sorgue contact@lemasdelasorgue.com ou +33- 06 80 88 64 26

*Le Mas de la Sorgue
Chemin des Coudelières, 1097 - 84250 le Thor - France
www.lemasdelasorgue.com*

Le Pilates, est une méthode d'exercices physique qui vise à renforcer le corps, améliorer la posture et favoriser la connexion entre l'esprit et le corps



Aymeric, éducateur sportif diplômé et formé spécifiquement au Pilates, propose des cours de Pilates mat (au sol, sur tapis) adaptés à tous, quel que soit votre niveau ou votre condition physique. Son approche se concentre sur la justesse des postures et la progression individuelle : chaque exercice est accessible tout en restant stimulant, et peut être adapté en cas de blessure ou de léger handicap. Il vous apprendra à bouger avec conscience, à renforcer votre corps en profondeur et à retrouver mobilité et bien-être, dans une atmosphère bienveillante où chacun avance à son rythme

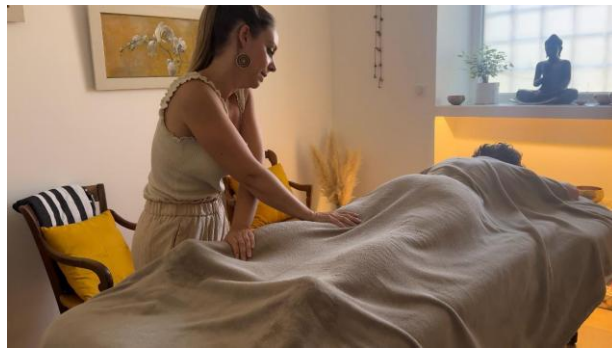
La sonothérapie , est une thérapie par le son et les vibrations à visée thérapeutique
Les bienfaits : Calme le stress et l'anxiété - Calme le mental et l'activité cérébral -Régule le cortisol -Libère les blocages émotionnels -Aide à retrouver un sommeil de qualité -Dynamiser son système immunitaire



Laura, passionnée par tout ce qui est en lien avec le bien-être et après une formation de sonothérapie dans le prestigieux institut Cassiopé , elle se consacre exclusivement aux soins holistiques, notamment aux massages et à la sonothérapie , utilisant des instruments particulièrement riches en fréquences tels que des bols tibétains, bols de cristal, gong, mais également des d'outils thérapeutiques tel que des diapasons thérapeutique.
son site : www.little-buddha-paca.fr

*Le Mas de la Sorgue
Chemin des Coudelières , 1097 - 84250 le Thor - France
www.lemasdelasorgue.com*

Laura vous prodiguera, à la demande, des massages de haute qualité : (60 min :70€ / 90 min :95€)



- ✦ Massage Californien [sur mesure adapté aux besoin du corps physique et énergétique]
- ✦ Massage Polynésien [rythmé comme une danse avec les avant-bras]
- ✦ Massage Ayurvédique [massage en hémicorps, digito poncture travail sur les méridiens du corps]

👉 Massage Balinais [cousin du massage Ayurvédique, mais plus complet, digito poncture sur l'ensemble du corps particulièrement pieds/mains/crânien] (uniquement 90 min : 95€)



Tarif : 950 €/pers.

Séjour du 19 avril au 25 avril 2026

Comprenant sur 6 nuits, au Mas de la Sorgue :

- Logement en chambre à partager 2 lits ou lit King size
- Les petits déjeuner sucré/salé
- La table d'hôtes tous les soirs, boissons incluses
- Les 4 jours de stage Pilates et Sonothérapie

Possibilité de logement en chambre individuelle (1425€) ou séjourner en tant qu'accompagnant sans le stage 790€

Informations sur le contenu de nos stages :

<https://www.lemasdelasorgue.com/fr/page/nos-sejours-thematiques>

Pensez à vous inscrire à notre News Letter, via notre site !

<https://www.lemasdelasorgue.com/>

*Le Mas de la Sorgue
Chemin des Coudelières , 1097 - 84250 le Thor - France
www.lemasdelasorgue.com*