

SEJOUR YOGA SANTÉ

DATES :

Du samedi 8 au lundi 10 novembre 2025

Du vendredi 3 au dimanche 5 avril 2026

Du vendredi 22 au dimanche 24 mai 2026

Du vendredi 3 au dimanche 5 juillet 2026



ANTI-ARTHROSE

Un séjour pour apprendre à vivre en harmonie avec son corps et soulager et prévenir les douleurs et raideurs liées à l'arthrose efficacement et durablement!

Craissac, 12 100 Saint Georges de Luzençon

www.letiyoga.fr





POUR QUI?

Cé séjour est destiné à toutes personnes souffrant **d'arthrose**, peu importe où se situe l'arthrose dans le corps et **souffrant de douleurs articulaires et raideurs impactant le quotidien**.

OBJECTIFS

Cé séjour n'est pas uniquement un séjour bien-être comme on en voit tant. Ce séjour est un **séjour YOGA SANTÉ** avec un **objectif THERAPEUTIQUE**.

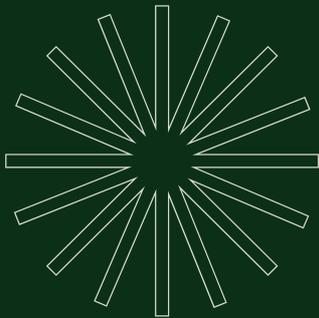
Le yoga proposé est un yoga santé spécial anti-arthrose, accessible à tous avec des supports variés et adaptés aux pratiquants. Une expérience dans le yoga n'est pas indispensable, Leti Yoga adaptant constamment et consciencieusement la pratique à chaque participant.

Le séjour a été élaboré avec les objectifs suivants :

- **Diminuer les douleurs et la raideur** du quotidien liées à l'arthrose
- **Apprendre les outils yogiques** efficaces à reproduire chez soi pour entamer une réduction progressive et durable des douleurs et de la raideur
- Apprendre à **mieux écouter son corps et ses besoins** pour mieux vivre avec l'arthrose au quotidien
- Apprendre à **identifier d'où vient l'arthrose et comment y remédier et/ou la soulager**
- Mettre en place des **habitudes de vie adaptées** d'un point de vue **alimentaire, physique, psychique & émotionnel**

LETI YOGA

QUI SUIS- JE?



Je suis Laetitia, alias Leti.

Je suis professeure de Yoga & Yoga Santé spécialisée en Hatha Yoga & Yoga sur chaise, avec plus de 590 heures de formation à mon actif. J'ai 41 ans et je suis une femme sereine, bien dans sa peau et heureuse!

Mais ça n'a pas toujours été le cas... Ancienne organisatrice événementielle, j'ai vécu des années passionnantes à parcourir le monde et organiser des événements internationaux. Une vie tellement mouvementée qu'elle m'a complètement vidée! A 30 ans, j'ai fait un burnout au point que je ne pouvais plus marcher.

C'est à ce moment-là que j'ai réalisé qu'il était temps de m'occuper de moi, de prendre soin de moi et de m'aimer moi...et le yoga est venu à moi et ne m'a plus jamais quitté au point que j'en ai fait mon métier!

Installée depuis 2023 en Aveyron, je suis spécialisée en Hatha Yoga Santé dans les 3 domaines suivants : arthrose, douleurs et fatigue.



PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1

à partir de 14h

Arrivée à la Valserena de Millau & Massage anti-arthrose

Présentation du séjour et des participants

Séance de yoga restaurative : libération émotionnelle

Dîner savoureux anti-arthrose

Atelier de discussion bye bye douleurs

JOUR 2

Petit déjeuner anti-inflammatoire

Séance de Hatha Yoga Santé anti-douleur

Déjeuner délice anti-arthrose

Balade digestive suivie d'une activité anti-arthrose & temps libre

Séance de yoga réparateur : aimer son corps

Dîner savoureux suivi d'un dialogue précieux anti-arthrose

JOUR 3

jusque 16h

Elixir & régal anti-arthrose

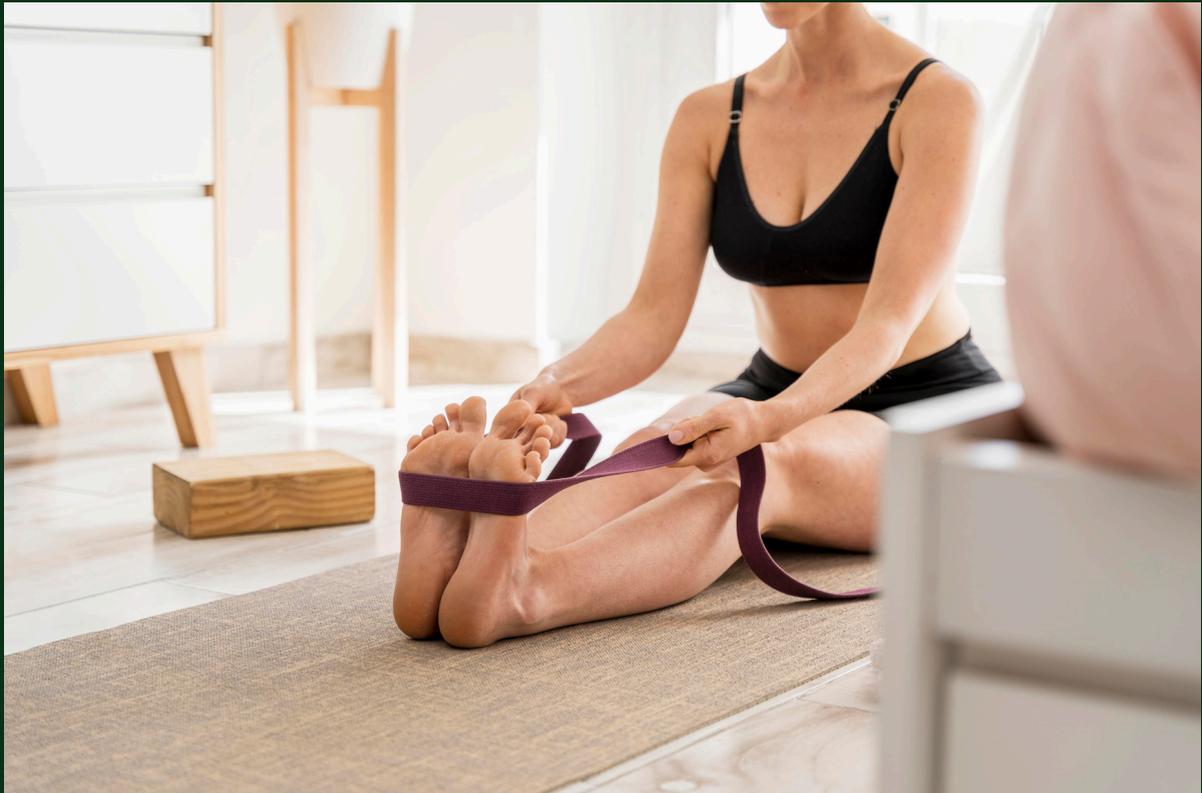
Séance de Hatha Yoga Santé anti-fluide

Atelier cuisine santé anti-arthrose suivi du déjeuner

Derniers échanges & départ des participants

En petit comité - Approche personnalisée

Cours adaptées - Partage & Convivialité



HATHA YOGA SANTÉ ANTI-ARTHROSE

Ne laissez pas l'arthrose dominer votre vie
Apprivoiser l'arthrose!

Des séances de yoga adaptées, en petit comité, accessibles à tous avec des techniques efficaces qui visent à :

- diminuer les **douleurs** liées à l'arthrose
- diminuer la **raideur** corporelle
- mettre en pratique des **mouvements adaptés** pour regagner en mobilité
- retrouver **un corps épanoui** en bougeant en douceur et en écoutant son corps et ses besoins

Note importante : Si le temps le permet, nous pratiquerons certains cours en extérieur!

LETI YOGA

HEBERGEMENTS OPTIONNELS



UN CADRE PRIVILÉGIÉ

Le séjour se déroule à mon domicile "La Valserena de Millau" où vous pouvez être hébergé(e) si vous le souhaitez. Des hébergements modernes, au calme absolu où l'on se sent serein(e) et comme à la maison.



La chambre Ambiance TERRE

Pour 2 personnes

Chambre moderne au calme de 10m² composée de **2 lits de 90x190.**

- Climatisation réversible
- Table de nuit
- Espace de rangement

Ambiance Terracotta parfaite pour ceux et celles qui ont besoin d'ancrage!





La chambre Ambiance AIR

Pour 2 personnes

Chambre moderne au calme de 12m² composée de **2 lits de 90x190**.

- Climatisation réversible
- Table de nuit
- Espace de rangement

Ambiance Nature parfaite pour ceux et celles qui veulent se mettre au vert!

Les chambres Ambiance FEU & EAU

Pour 1 personne

2 Chambres mansardées au calme de 7m² composée chacune d'un lit de 160 x 190.

- Table de nuit
- Espace de rangement

Ces chambres sont très mansardées et conviennent à des personnes jusqu'à 1,60m. Logement idéal pour les petits budgets souhaitant être seul(e) en chambre.

En cours de rénovation – disponible courant 2026

Bientôt disponible



REPAS & ATELIER CUISINE ANTI-ARTHROSE

Des mets délicieux destinés à freiner la
progression de l'arthrose

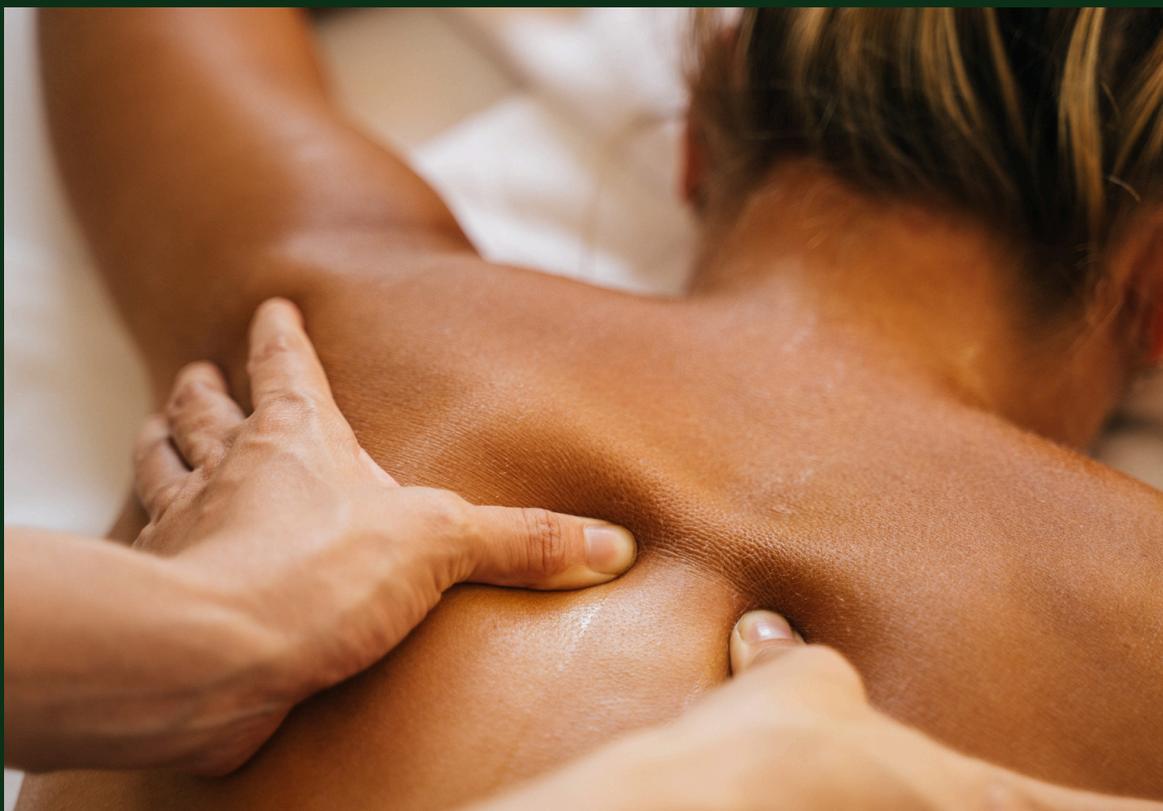
Le séjour comprend tous les repas **à partir du vendredi soir jusqu'au dimanche midi**. Les repas sont concoctés sur place avec des **produits frais, locaux et bio**. Ils ont été conçus spécialement avec des aliments permettant de **freiner la progression de l'arthrose**. Tout ceci vous sera expliqué sur place pour que vous sachiez comment manger de façon adaptée à votre pathologie.

Le déjeuner du dimanche midi sera précédé d'un **atelier cuisine santé** où nous concocteront l'entrée, le plat et le dessert pour ensuite le déguster!

Note importante : Merci de préciser au plus tôt si vous avez des restrictions alimentaires, allergies ou aliments que vous n'aimez tout simplement pas.

LETI YOGA





ACTIVITÉS ANTI-ARTHROSE



Massage et outils efficaces anti-arthrose

Parce que prendre soin de soi correctement est un élément essentiel et un atout santé primordial, le séjour inclut automatiquement **un massage anti-arthrose** visant à **diminuer les douleurs et la raideur corporelles** et à **générer des sensations agréables** dans le corps. Ce massage se fera sur place le vendredi après-midi après votre arrivée.

Les soirées de vendredi et samedi s'animeront de façon ludique autour de **discussions ouvertes sur l'arthrose** et les outils à mettre en place au quotidien pour l'appivoiser.

Enfin, la journée du samedi après-midi sera dédiée à une **activité spéciale anti-arthrose** afin de repartir de ce weekend avec des **outils efficaces à mettre en place à la maison.**

TARIFS

Réservation uniquement par téléphone afin de connaître vos attentes et besoins

À PARTIR DE

295 €

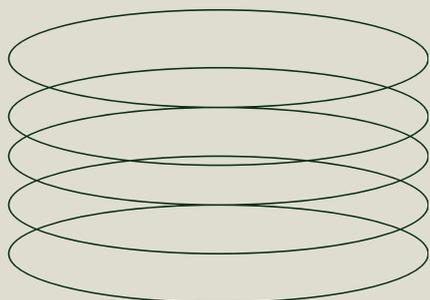
SANS HEBERGEMENT



À PARTIR DE

390€

AVEC HEBERGEMENT



Les tarifs présentés ci-dessus incluent les **4 séances de yoga, tous les repas, boissons et snacks du séjour à partir du vendredi après-midi jusqu'au dimanche midi, ainsi que le massage anti-arthrose et les activités anti-arthrose.** L'hébergement est optionnel. Le tarif hébergement comprend 2 nuits ainsi que les taxes de séjours associées.

UN SÉJOUR UNIQUE !

CONSEILS
PERSONNALISÉS

MAXIMUM
9 PERSONNES

PROLONGER VOTRE
SÉJOUR POUR PROFITER
DE L'AVEYRON !

MASSAGE
INCLUS !

LOGEMENTS
MODERNES

COVOITURAGE
POSSIBLE

AU CALME
ABSOLU

YOGA
THÉRAPEUTIQUE

Profiter de réductions! :

- en proposant votre véhicule en covoiturage pour l'activité du samedi

• **en parrainant des amis et des proches :**

- Si vous parrainez 3 personnes, un atelier gratuit!
- Si vous parrainez 5 personnes, un atelier yoga et cuisine gratuit!
- Si vous parrainer 10 personnes, un séjour sans hébergement gratuit!

ME CONTACTER



07 81 30 47 91



Craissac
12 100 Saint Georges de
Luzençon



contact@letiyoga.fr

A
bientôt!