



# Domaine d'Arfuyen

Votre séjour ressourçant en Provence

Nous sommes heureux de vous accueillir au domaine d'Arfuyen.

Pour vous offrir un agréable séjour, nous proposons les prestations ci-après.

Vous souhaitez programmer une activité en extérieur ? Visite de cave et dégustation, saut en parapente, sortie au restaurant.. Nous l'organisons pour vous avec plaisir.

Nous vous invitons à nous solliciter pour de plus amples informations et planifier votre séjour.

BIEN-ÊTRE



# MASSAGES

Au sein d'un espace dédié à cet effet et dans une atmosphère propice à la détente, vous pourrez vous faire masser à la propriété, sur réservation.

Choisissez un classique californien ou suédois ou bien un massage unique bien-être personnalisé.

## Tarifs

- 1 h de massage = 110€
- 1 h 30 de massage = 145€

Possibilité de massage en duo.

**Délai de réservation** : 48 h minimum.





# COACHING SPORTIF

3 possibilités pour cette séance sportive :

- Fitness remise en forme
- Cross training
- Coaching individualisé selon vos objectifs personnels :
  - Perte de poids
  - Renforcement musculaire
  - Cardio

**Tarif** individuel ou groupe : 60 € pour 45 min à 1h de travail.

**Délai de réservation** : 1 journée minimum.



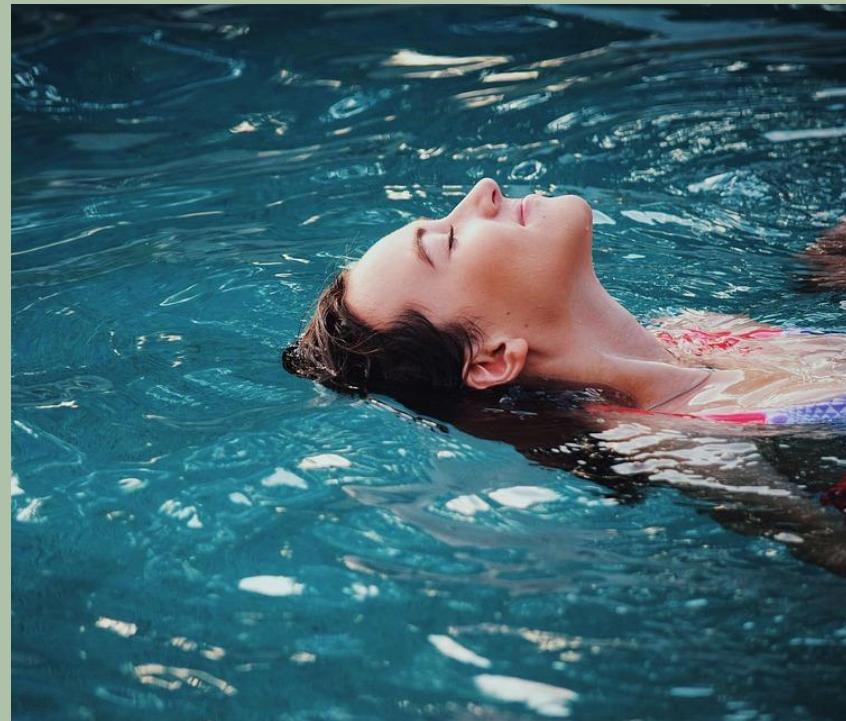
# AQUA GYM

Du sport dans la fraîcheur de l'eau au sein d'un cadre naturel grandiose ?

Votre séance d'aquagym douce, cardio, stretching... se déroule en cours collectif avec une attention particulière apportée à chacun.

**Tarif** pour le groupe : 85€ la séance d'1 heure

**Délai de réservation** : 2 à 3 jours minimum.



A person is shown from behind, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a dark, patterned mat. Their feet are held together, and their hands are clasped under their feet. The person is wearing a white tank top and purple leggings. In the foreground, several lit white candles are visible, creating a warm, ambient glow. The background is softly blurred, showing a wooden floor and a wall.

RESSOURCEMENT

# HATHA YOGA

Le hatha yoga ou yoga traditionnel, basé sur un travail respiratoire et postural, privilégie la circulation de l'énergie ; les postures permettent d'assouplir le corps, de se calmer, de se poser.

Le cours propose des postures en lien avec le souffle, chaque séance de yoga se termine par un temps de relaxation et/ou de méditation et techniques respiratoires.

**Tarif** pour 1 h 15 de cours

- en groupe = 22€ par personne
- individuel ou duo = 80€





# YIN YOGA

Le yin yoga est lent et méditatif. L'objectif physique est d'atteindre les tissus profonds du corps (articulations, fascias, ligaments, os...) pour les assouplir et les renforcer, ce qui nécessite un relâchement total des muscles.

La tenue des différentes postures en relâchement permet de débloquent des zones tendues où l'énergie stagne et la faire circuler librement à travers les méridiens.

**Tarif** pour 1 h 15 de cours

- en groupe = 22€ par personne
- individuel ou duo = 80€



# MARCHE NATURE ET RELAXATION

Une demie journée de marche en forêt au rythme de sa respiration, entrecoupée de temps d'introspection. La marche est animée par un professeur de Qi Cong. Adapté à toute condition physique (6 km, 150 m de dénivelé).

**Tarifs** pour 3 h de marche

- 22€ par personne
- 90€ pour un groupe

Lieu : massifs du Crestet, à 10 min en voiture



# MARCHE A LA PLEINE LUNE

C'est avec joie que notre professeur de Qi Cong vous propose de découvrir l'énergie de cette pleine lune dans une approche toute simple combinant marche et techniques respiratoires dans des paysages enchanteurs !

**Tarifs** pour 3 h de marche

- 22€ par personne
- 90€ pour un groupe

Juin à septembre



A landscape photograph showing a range of mountains under a pale sky. The foreground and middle ground are filled with dark, forested hills. In the distance, a prominent mountain range with several sharp peaks is visible. The word "NATURE" is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters on the left side of the image.

**NATURE**



# RANDONNÉES “TERROIR”

(juin - juillet)

“Rando au pays des lavandes” avec notre guide naturaliste

- Randonnées dans les lavandes et découvertes des bories.
- Déjeuner au restaurant l’Entre’pot.
- Découverte du métier de lavandiculteur avec Nathalie de O’bouquet de lavande.

**Au départ de Ferrassières**

**9h30 - 15h30**

**Déjeuner inclus**

**44€ / pers**



# RANDONNÉES “TERROIR”

(mai - octobre)

“Vin vignes et randonnée” avec notre guide naturaliste

- Départ pour 2h30 de randonnées.
- Dégustation de 3 vins et produits du terroir animée par une sommelière.

Lieu : variable, nous consulter

16h - 20h30

42€ / pers

Dégustation et planche “charcuterie -  
fromage” incluses



# RANDONNÉES NATURALISTES - Lundi

(juillet - août)

**“Coucher du soleil au balcon du Comtat Venaissin”  
avec notre guide naturaliste**

Lors de cette soirée, échappez-vous sur les hauteurs du Comtat Venaissin. En gravissant le Graveyron, votre regard sera happé par une vue somptueuse sur les Dentelles de Montmirail et le Ventoux. Ce cadre enchanteur vous révélera quelques surprises...

**Départ de Graveyron**

**19h - 22h**

**22€ / pers**



# RANDONNÉES NATURALISTES - Mardi

(juillet - août)

## “Rand'eau Toulourenc” avec notre guide naturaliste

Au cours de cette randonnée rafraîchissante, vous découvrirez les endroits secrets des gorges du Toulourenc où vivent les castors et les grottes dans lesquelles nous pénétrerons pour y découvrir les merveilles de mère nature...

**Au départ du Pont de Vaux**

**9h - 13h**

**22€ / pers**





# RANDONNÉES NATURALISTES - Mercredi

(juillet - août)

**“Lever du Soleil au Mont Ventoux” avec notre guide naturaliste**

Une **activité** incontournable !  
Venez admirer le lever du soleil sur le Mont Ventoux et observer les chamois de la Combe de Fonfiolle. Départ de nuit sous les étoiles puis découverte d'un paysage fabuleux alors que le jour se lève. Boissons chaudes et croissants offerts par votre guide à l'arrivée !

**Au départ du chalet Reynard**

**4h - 9h**

**28€ / pers**



Copyright Cha's Hands

# RANDONNÉES NATURALISTES - Jeudi

(juillet - août)

**“Ascension du Géant de Provence” avec notre guide naturaliste**

De la fraîcheur ! Durant ces chaudes journées d'été, échappez-vous vers les hauteurs ! Au départ du Mont Serein, laissez vous guider vers le sommet et son magnifique panorama sur les Alpes et la Provence.

Pour n'y-a-t-il pas d'arbres ? Qu'est-ce que cette haute tour ? Recevez réponse à toutes vos questions !

**Rdv au camping du Mont Serein**

**9h - 15h**

**28€ / pers**



# RANDONNÉES NATURALISTES - Vendredi

(juillet - août)

**“A la découverte des Gorges de la Nesque” avec notre guide naturaliste**

Cette randonnée est l'une des plus belle du Vaucluse. Elle vous entraînera dans un superbe canyon sauvage. Sur les traces de l'homme de Néandertal venez découvrir la faune et la flore de ce lieu unique !

**Rdv au lac de Monieux**

**9h - 13h**

**22€ / pers**



# PRÊT ET ENTRETIEN DE VTT

Partez pour une virée cycliste à la découverte de la campagne vaclusienne !

Amateur ou confirmé, vous pouvez vous lancer.

En relation avec des agences de location de VTT, électriques ou non, nous vous proposons vélo et équipement, ainsi qu'un espace de garage au domaine pour les plus mordus.

Nous consulter pour connaître les tarifs.





A person wearing a black, strapless dress is sitting on a textured mat. In the foreground, three large, polished brass bowls of varying sizes are arranged. In the background, a wooden wind chime hangs from the ceiling. The overall scene is set against a plain, light-colored wall.

# SOINS THERAPEUTIQUES

# OSTÉOPATHIE

Profitez d'une séance d'ostéopathie au domaine entre les mains de nos deux excellents thérapeutes.

Déroulement d'une séance :

- moment d'échange : résumer le profil du patient
- observation de postures
- bilan ostéopathique
- mise en place de techniques visant à redonner de la mobilité aux zones identifiées lors du bilan
- conseils personnalisés

**Tarif** pour une séance de 45 min à 1 h : 110€

**Délai de réservation** : 48 h minimum



# SHIATSU

Le Shiatsu est une discipline énergétique traditionnelle japonaise de prévention et de bien-être qui vise à réguler les énergies par pressions sur le corps.

Elle consiste en l'application de pressions manuelles verticales sur le corps, le long des trajets méridiens et sur des points spécifiques) pour contacter l'énergie, la tonifier ou la disperser. Elles sont associées à des étirements et mobilisations articulaires pour favoriser la circulation énergétique.

**Tarif** pour 1 h de massage : 110€

**Délai de réservation** : 48 h minimum



# MASSAGE THAÏ

Le massage Thaï ou massage thaïlandais, est une thérapie ancienne et traditionnelle asiatique. Inspirée du shiatsu, de l'ayurvéda et du yoga, elle s'est développée en Thaïlande dans les temples bouddhistes.

Ce massage se pratique au sol sur futon et habillé, c'est une série d'étirements, de pressions à travers les lignes énergétiques qui permettent de débloquer des zones tendues et de relancer la circulation énergétique.

**Tarif** pour 1 h de massage : 110€

**Délai de réservation** : 48 h minimum





# NATUROPATHIE

Notre naturopathe et réflexologue vous accompagne dans la bonne humeur et la bienveillance à redevenir acteur de votre santé. Retrouvez de la vitalité grâce à la naturopathie, une meilleure circulation des énergies avec la réflexologie !

Une séance se compose d'1h30 de bilan individuel suivi de 30 min de réflexologie avec des conseils personnalisés à l'issue.

**Tarif** pour 2 h de rendez-vous : 95€



# RÉCUPÉRATION SPORTIVE

Sportifs, offrez-vous un moment de récupération !  
La séance est composée de :

- 30 minutes de bilan ostéopathique
- 30 min de massage au pistolet
- 30 min de massage avec une préparation en aromathérapie spécifique pour booster la récupération sportive
- Quelques conseils sur les étirements / les auto massages / et la nutrition du sportif

**Tarif** pour 1 h 30 : 155€

**Délai de réservation** : 48 h minimum



# AU QUOTIDIEN



# PETITS-DÉJEUNERS

Voisins de l'une des meilleures boulangerie (bio) de France, c'est avec un plaisir gourmand que nous vous proposons la formule petit-déjeuner suivante :

- Baguettes, boules de pain, viennoiseries
- Jus de fruits artisanaux
- Beurre biologique
- Confitures artisanales
- Thés et cafés

Composition et tarif adaptables au groupe. Nous consulter.





# TRAITEUR

Sous un délai de 72h, il est possible de commander et faire livrer au domaine des menus déjeuner et dîner en provenance de restaurant partenaires.

Les tarifs varient entre une quinzaine et une trentaine d'euros par personne selon la formule retenue.

Il est également possible de se faire livrer de délicieux plateaux de fromage et charcuterie locaux.



# BABY-SITTING

Qu'il s'agisse de vous seconder en journée au quotidien, durant les repas du soir ou bien d'occuper les enfants le temps d'une sortie, nous mettons à votre disposition des babysitters de confiance sélectionnées pour leur expérience et leur talent auprès des enfants.

Nous consulter pour connaître les tarifs, adaptables selon le nombre d'heures, les plages horaires et le nombre d'enfants à garder.



# AIDE MÉNAGÈRE

Le coût de la location inclut le ménage de fin de séjour ainsi qu'un ménage hebdomadaire des parties communes.

Pour les plus exigeants, il est possible de choisir une aide ménagère quotidiennement ou ponctuellement, que ce soit pour le nettoyage des parties communes ou bien de l'ensemble.

Nous consulter pour en connaître les tarifs.



**NOS INTERVENANTS**



# Bernard Pagès



Bernard pratique les arts énergétiques internes depuis 30 ans avec ses spécificités tels que le Qi Gong, la relaxation, les sons et les automassages. Il est professeur de Qi Cong depuis 1998.

Il anime les “**marches natures et relaxation**” et les “**marches à la pleine lune**”.

---

# Thibault Aubert & Marine Dumont



Thibault et Marine sont diplômés du Centre d'Ostéopathie ATMAN de Sophia Antipolis (2018).

Associés, ils partagent la même vision : proposer une prise en charge de qualité, avec une pratique adaptée à tout type de profil (nouveau-né, personne âgée, sportif, etc.).

En complément, ils vous font bénéficier de leur se formations en d'autres domaines : physionutrition, ventouses issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, K Taping, posturologie clinique.

---

# Marine Jouffray



Marine est diplômée de l'école ADNR Formation en naturopathie, réflexologie et massage californien.

Avec ses trois cordes à son arc, elle vous accompagne dans la bonne humeur et la bienveillance à retrouver un bel équilibre de vie en devenant acteur de votre santé, en améliorant votre vitalité par la circulation énergétiques et en vous procurant un moment de relaxation.

---

# Martine Baudraz



Martine possède un BE d'Éducateur Sportif Activité Natation, elle est Praticienne agréée Fédération Française Massage-Bien-Etre, Access Bar<sup>®</sup>, Praticienne d'Aquarelax méthode Celluleau, et prestataire WATSU<sup>®</sup>.

Martine se spécialise dans le travail aquatique depuis maintenant une quinzaine d'années.

Ses pratiques se sont enrichies par ses formations (massage assis, relaxation coréenne, femme enceinte, woga, waba, healing dance...) et ses rencontres avec d'autres thérapeutes.

Elle travaille en étroite relation avec les médecins et kinésithérapeutes.

---



# Nadège Bressy



Nadège Bressy est attirée depuis toujours par le lien corps/esprit ; ses séjours en Asie et ses expériences autour du mouvement l'ont conduite à se former à diverses pratiques.

- Diplômée en Yin yoga après de Cécile Roubaud et Valentina Duna
  - Diplômée en massage bien-être de l'école Form'action de Carpentras
  - Formée en massage thaï à l'école Sunshine à Chiang Mai en Thaïlande
  - Diplômée de l'Institut Français de Yoga par François Lorin
  - En formation de shiatsu depuis 2017 (5ème année) auprès de Nadine Daniel- Institut traditionnel de shiatsu - Avignon
  - Formée en sonothérapie auprès de Philippe Garnier
-

# Adrien Bonnaventure



Adrien est coach sportif diplômé du CREPS d'Aix-en-Provence (BPJEPS AF HM) et passionné par sa profession.

Il donne des cours individuels ou en petit groupe de musculation, cardio-training, remise en forme, santé et bien-être. Il s'adresse à tous les publics et s'adapte à la demande de façon à répondre aux objectifs de personnes qu'il accompagne.

---

# Louis Bonnet



Louis possède un Brevet d'Etat d'accompagnateur de montagne.

Très attaché à ses racines et son Vaucluse natal, il vous accompagne sur les chemins de randonnées des Alpes italiennes à la Camargue.

Il organise toute l'année des sorties randonnées naturalistes et gastronomique à destinations de tous les publics : scolaire, familles, entreprises... Et prépare à la demande des excursions uniques !

---