



# WEEK END DE RÉGÉNÉRATION AU CHATEAU DE TAULIGNAN VAISON LA ROMAINE

LES 20-21-22 FÉVRIER - 20-21-22 MARS  
10-11-12 AVRIL & 29-30-31 MAI 2026

3 jours de pratiques en douceur, du vendredi après midi au dimanche midi :  
Hatha Yoga, Relaxation guidée, Respiration, et Marche consciente avec Isabelle  
Yoga du visage et Massage Thaï Traditionnel avec Annabel  
Atelier cuisine du Vivant et Massage Thaï Traditionnel avec Sandrine

Participation aux ateliers de 260 euros (hors hébergement)

Tapis et matériels fournis Venez en tenue souple et apportez une petite couverture  
Ateliers animés par les Ateliers Mieux Etre  
Renseignements et réservation auprès de  
Annabel 06 81 80 05 73 ou Isabelle 06 48 51 04 44



Réservation hébergement auprès de Manon 07 87 15 47 41  
Château de Taulignan. Chemin de la Planchette. 84110 Saint-Marcellin-lès-Vaison  
Site web : [chateaudetaulignan.com](http://chateaudetaulignan.com)

# Programme du week end au Chateau de Taulignan

## Soirée du Vendredi :

16h30 Accueil  
17h-18h Yoga Nidra  
18h-20h Massage Thaï Traditionnel\*

## Journée du Samedi :

9h30-11h Hatha Yoga adapté à tous les corps  
11h30-13h Atelier du Vivant  
13h-14h Déjeuner au Chateau  
14h30-15h30 Marche Consciente  
16h-17h Yoga du Visage  
17h-17h30 Pause collation  
17h30-19h30 Massage Thai Traditionnel\*

## Matinée du dimanche :

9h30-11h Hatha Yoga  
11h-11h30 Temps de partage  
11h30-13h30 Massage Thaï Traditionnel\*

\*Massage Thaï Traditionnel de 1h par personne inclus dans le week-end,  
sur rendez-vous auprès de Annabel au 06 81 80 05 72.



Ateliers animés par les Ateliers du Mieux Etre

Isabelle Rogez-Delarue 06 48 51 04 44  
A.M.E. 590, ch de la Sainte-Croix 84110 Vaison la Romaine - Siren 808 232 227

## LES PRATIQUES



### Hatha Yoga

Style de yoga doux qui allie asanas (ou postures), pranayama (ou exercices de la respiration), et Yoga nidra (ou relaxation guidée) afin de favoriser la pratique de la méditation, pour unir les dualités du corps humain.

### Marche consciente

Marche extérieure en silence, qui se focalise sur les sensations du corps en se connectant avec les 5 sens.

### Yoga du visage

Associer stimulation de points énergétiques, mobilisations musculaires et auto-massages, ce "lifting naturel" permet de prendre conscience des tensions cristallisées sur le visage et de retrouver un visage lumineux et tonifié.

### Atelier nutrition vivante

Comprendre la vitalité et apprendre à tirer le meilleur parti de notre alimentation. Dégustations et mise en pratique autour d'un repas.

### Massage thaï traditionnel

Profondément relaxant et revitalisant, le massage thaï traditionnel stimule l'énergie interne, aide à dissoudre les blocages et à éliminer les toxines.

Les étirements qui prennent leur source dans le yoga contribuent à une meilleure souplesse.  
Il se pratique traditionnellement au sol et sur corps habillé.

Prestations sans but thérapeutique ne s'apparentant à aucune pratique médicale ou relevant de la kinésithérapie.

## LES INTERVENANTES



### Le Yoga, le Pranayama et la Marche Consciente seront animés par Isabelle Rogez-Delarue

Professeure de Hatha Yoga certifiée (CYT 500), auprès de Yoga Arts en Australie. Et certifiée en gestion du stress avec la pratique de la méditation, et du pranayama (CYT50), par Christopher Dearden à Zen space France.

Organisatrice d'ateliers dans le monde du yoga et du bien-être. Depuis 20 ans, c'est dans le respect et l'amour de l'être, qu'elle aide les corps à s'assouplir, se régénérer et se connecter.

Ateliers Mieux Etre - Isabelle Rogez-Delarue  
06 48 51 04 44 - [irogez@gmail.com](mailto:irogez@gmail.com)



### Le yoga du visage et les massages Thaï seront animés par Annabel Djila.

Praticienne de massage expérimentée et animatrice d'ateliers autour du bien-être, formée au massage thaï traditionnel à l'Ecole Internationale du Wat Po à Bangkok et au yoga du visage par Alain Pénichot, spécialiste de la méthode de Catherine Urwicz, initiatrice de ce "lifting naturel".

Manoki - Annabel Djila - 06 81 80 05 73  
<http://www.annabeldjila.com>



### L'atelier du Vivant et les massages Thaï seront animés par Sandrine Remy

Après plus de 15 ans à explorer le bien être dans le monde, Sandrine vous emmène sur un chemin de bien être dans tous ses aspects pour retrouver la paix intérieure, l'harmonie et faire le plein de vitalité : yoga, massage, et nutrition.

Formée en naturopathie et accompagnement au jeûne par Justine Lamboleys  
Formée au massage thaï traditionnel à l'Ecole Internationale du Wat Po à Bangkok, et Ecole de massage Sunshine à Chiang Mai.

Yoga Jeune Pousse - Sandrine Remy  
06 44 88 46 51 - [sandremy@hotmail.com](mailto:sandremy@hotmail.com)