

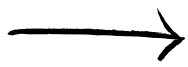
*Bienvenue chez*

## **YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE**

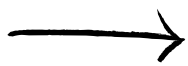
**Soins, Stages, Retraites**

23 avenue de la Condamine 11250 Laderne-sur-Lauquet

## ***Votre Centre de Bien-Être***



***Soulagez le mal de dos, du cou et des épaules  
avec le soin Shiatsu-Yoga***



***Devenez maître de votre vie et de votre mental  
avec le soin Psycho-Yoga et la pleine conscience***

***Accompagnements individuels et collectifs  
pour une Transformation Intérieure***



**[www.yaor-shiatsuyoga.com](http://www.yaor-shiatsuyoga.com)**



**YAOR SHIATSU-YOGA  
THÉRAPIE  
SOINS, STAGES, RETRAITES**  
*La force physique et mentale sans limites*



**[contact@yaor-shiatsuyoga.com](mailto:contact@yaor-shiatsuyoga.com)  
07 84 99 01 38**

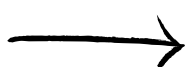
Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

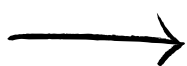
Treatments, Workshops, Retreats

23 avenue de la Condamine 11250 Laderne-sur-Lauquet

### ***Your Well-Being Center***

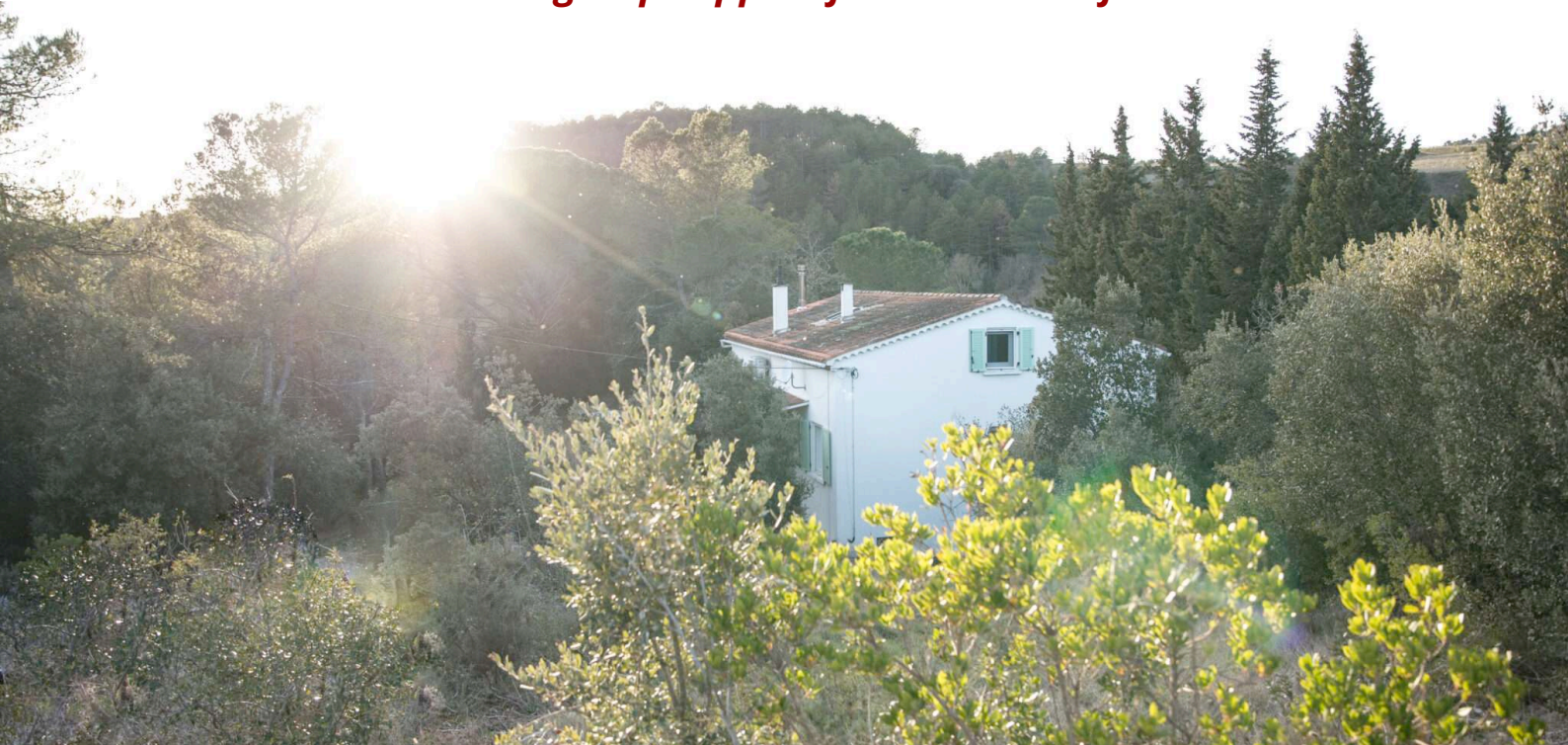


***Relieve pain in your back, neck, and shoulders  
with Shiatsu-Yoga treatment***



***Become the master of your life and mind  
with Psycho-Yoga and mindfulness care***

***Individual and group support for inner transformation***



[www.yaor-shiatsuyoga.com](http://www.yaor-shiatsuyoga.com)



YAOR SHIATSU-YOGA  
THÉRAPIE  
SOINS, STAGES, RETRAITES  
*La force physique et mentale sans limites*



[contact@yaor-shiatsuyoga.com](mailto:contact@yaor-shiatsuyoga.com)  
**07 84 99 01 38**

# Bienvenue chez

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Soins, Stages, Retraites

Nous sommes heureux de vous accueillir dans notre espace de Bien-être.  
Pour optimiser votre séjour, profitez des services à votre disposition sur réservation: Repas, Soins Shiatsu, Ateliers Yoga et Cuisine.

### REPAS

Des repas sur réservation sont proposés. Vous trouverez dans la carte, des menus inspirés de différentes cultures, asiatiques, orientales avec des options végétariennes et des produits bio.



### ATELIERS YOGA, CUISINE, SHIATSU

Profitez de différents ateliers Yoga, Qi Gong, cuisine, initiation Shiatsu en duo en fonction de vos besoins et envies.  
Sur réservation préalable.

### SOINS SHIATSU-YOGA

Les séances de Shiatsu-Yoga aident à la relaxation, soulagent les douleurs, libèrent les blocages et favorisent un sommeil réparateur.

Bénéficiez d'une **Remise Spéciale de 10%** lors de votre séjour sur les soins.  
Pensez à réserver.



[www.yaor-shiatsuyoga.com](http://www.yaor-shiatsuyoga.com)



YAOR SHIATSU-YOGA  
THÉRAPIE  
SOINS, STAGES, RETRAITES  
*La force physique et mentale sans limites*



[contact@yaor-shiatsuyoga.com](mailto:contact@yaor-shiatsuyoga.com)  
07 84 99 01 38

# Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Treatments, Workshops, Retreats

We are happy to welcome you to our Wellness space.

To optimize your stay, take advantage of the services available upon reservation:

**Meals, Shiatsu Treatments, Yoga Workshops, and Cooking Classes.**

### MEALS

Meals are available upon reservation. Our menu features dishes inspired by different cultures, including Asian and Oriental flavors, with vegetarian options and organic products.



### WORKSHOPS (YOGA COOKING SHIATSU)

We offer various workshops in Yoga, Qi Gong, cooking, and Shiatsu initiation for two, depending on your needs and desires. Reservations are required in advance.

### SHIATSU-YOGA TREATMENT

Shiatsu-Yoga sessions help with relaxation, relieve pain, release blockages, and promote deep sleep. Enjoy a **special 10% discount** on treatments during your stay.

Remember to make a reservation.



[www.yaor-shiatsuyoga.com](http://www.yaor-shiatsuyoga.com)



YAOR SHIATSU-YOGA  
THÉRAPIE  
SOINS, STAGES, RETRAITES  
*La force physique et mentale sans limites*



[contact@yaor-shiatsuyoga.com](mailto:contact@yaor-shiatsuyoga.com)  
**+33(0)7 84 99 01 38**

# Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Treatments, Workshops, Retreats

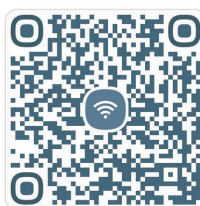
We wish you an enjoyable stay at Yaor Shiatsu-Yoga Thérapie!

*Namaste, Yaor*

### HOUSE RULES

- Yaor Shiatsu Yoga Thérapie is a **non-smoking establishment and does not accommodate pets.**
- **Respect for neighbors:** Parties and noise disturbances are not allowed between 10:00 PM and 9:00 AM.
- **Jacuzzi hours:** 9:00 AM to 11:00 PM.
- **Kitchen and bathroom:** Do not throw oil or hair in the sink.
- **Toilet:** Do not throw sanitary products in the toilet.
- **Ping pong table:** Available in the garage from 10:00 AM to 12:30 PM and from 3:00 PM to 6:30 PM.
- **Outdoor games:** Badminton, basketball, and rackets are available from 10:00 AM to 12:30 PM and from 3:00 PM to 6:30 PM (game accessories are in the garage).
- **Swimming:** There is private access to two rivers where you can swim. Access hours are from 9:00 AM to 7:00 PM. Please respect the area. **Swimming is at your own risk.**

### INTERNET ACCESS



**WI-FI ID: :**

Livebox-3AEO

**PASSWORD:**

jKY4CYLrFh77DnJZ9E



### CHECK-OUT

**PLEASE DEPART BEFORE 11:00 AM.**

- ✓ Make the home clean
- ✓ Empty the fridge
- ✓ Close all windows
- ✓ Turn off the air conditioning/radiators
- ✓ Turn off the lights
- ✓ Take out the trash
- ✓ Lock the door
- ✓ Place the key in the secure box

### EMERGENCY NUMBERS

FIRE DEPARTMENT	EMERGENCY MEDICAL SERVICES (SAMU)	POLICE
18	15	17

**Hospital:** CH CARCASSONNE  
1060 chemin de la Madeleine  
11000 Carcassonne **04 68 24 24 24**

**Did you enjoy your stay ?**

Leave us a comment →



# Bienvenue chez

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Soins, Stages, Retraites

Nous vous souhaitons de passer un agréable séjour à Yaor Shiatsu-Yoga Thérapie!

*Namaste, Yaor*

### RÈGLES DE LA MAISON

- Yaor Shiatsu Yoga Thérapie est un lieu **Non Fumeur et n'accueille pas les animaux.**
- **Respect des voisins:** les fêtes et nuisances sonores ne sont pas autorisées entre 22h et 9h.
- **Horaires utilisation jacuzzi:** entre 9h et 23h.
- **Cuisine et salle de bain:** ne pas jeter d'huile ni de cheveux dans l'évier.
- **WC:** ne pas jeter les protections hygiéniques dans les toilettes.
- **Table de ping pong:** à votre disposition dans le garage de 10h à 12h30 et de 15h à 18h30.
- **Jeux extérieurs:** badminton, basket, raquettes à disposition de 10h à 12h30 et de 15h à 18h30 (les accessoires de jeu sont dans le garage).
- **Baignade:** il y a un accès privé à 2 rivières où vous pouvez vous baigner. Les horaires d'accès sont de 9h à 19h. Merci de respecter le lieu. **La baignade reste sous votre entière responsabilité.**

### ACCÈS INTERNET



**IDENTIFIANT:**

Livebox-3AEO

**MOT DE PASSE:**

jKY4CYLrFh77DnJZ9E



### DÉPART DE LA MAISON

#### DÉPART AVANT 11H

- ✓ Rendre le logement propre
- ✓ Vider le frigo
- ✓ Fermer toutes les fenêtres
- ✓ Éteindre la climatisation/radiateurs
- ✓ Éteindre les lumières
- ✓ Sortir les poubelles
- ✓ Fermer la porte à clef
- ✓ Déposer la clef dans la boîte sécurisée

### NUMÉROS D'URGENCE

**POMPIER**

**18**

**SAMU**

**15**

**POLICE**

**17**

Centre Hospitalier CARCASSONNE  
1060 chemin de la Madeleine  
11000 Carcassonne **04 68 24 24 24**

**Vous avez apprécié votre séjour ?**

Laissez-nous un commentaire



Bienvenue chez

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Soins, Stages, Retraites

### SOIN SHIATSU-YOGA

Le Shiatsu-Yoga avec Yaor est très relaxant et apaisant. C'est une invitation à se reconnecter à son corps, à ralentir, à laisser son corps et son esprit se détendre, se revitaliser et ainsi retrouver équilibre et harmonie.



#### Bienfaits du Shiatsu-Yoga:

- Détente et relaxation musculaire
- Soulagement du dos, des troubles musculo-squelettiques et des douleurs (tensions, crampes, tendinites, lombalgies, sciatiques, disques, hernies, vertèbres)
- Diminution de la fatigue, stress, anxiété
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- Renforcement du système immunitaire
- Amélioration du sommeil
- Amélioration du bien-être en général/ revitalisation du corps.



Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Treatments, Workshops, Retreats

### SHIATSU-YOGA TREATMENT

Shiatsu-Yoga with Yaor offers a calming and nurturing experience. It invites you to slow down, reconnect with your body, and gently release tension. Through deep relaxation and revitalization, you'll rediscover a natural sense of balance and inner harmony.



#### **Benefits of Shiatsu-Yoga:**

- Muscular relaxation and stress relief
- Relief from back pain, musculoskeletal issues, and various discomforts (including tension, cramps, tendinitis, lower back pain, sciatica, disc issues, herniated discs, and vertebral problems)
- Reduction of fatigue, stress, and anxiety
- Improved blood and lymphatic circulation
- Strengthening of the immune system
- Better sleep quality
- Enhanced overall well-being and revitalization of the body



# SOIN SHIATSU-YOGA

Le **Shiatsu-Yoga** est une thérapie unique qui combine des éléments du yoga thérapeutique/restauratif avec la pression sur les points d'énergie (le système des méridiens) et les tissus.

Thérapeute en Shiatsu (thérapie japonaise) et praticien en yoga restauratif, Yaor a une **sensibilité** particulière pour ressentir le corps, percevoir les zones de tension ou de blocage et les apaiser.

C'est une séance d'**écoute** : des besoins spécifiques du client, de son corps, de son énergie qui guide naturellement Yaor vers les zones nécessitant une attention.

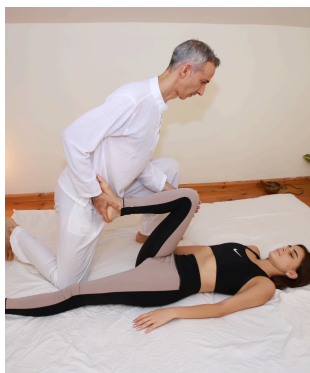
## Le soin se déroule en deux parties:

- **Première partie (active):** les mouvements doux et ciblés de **yoga thérapeutique**

Favorise la détente du corps et du mental et prépare le corps à recevoir le soin Shiatsu.

- **Deuxième partie:** les pressions sur des points d'acupuncture spécifiques du **Shiatsu**

Installe une détente profonde, libère les blocages, revitalise et équilibre l'énergie du corps.



**Les séances sont personnalisées et un enregistrement audio est fourni pour poursuivre la pratique à la maison.**

Le Shiatsu-Yoga se pratique habillé sur un matelas au sol.



# SHIATSU-YOGA TREATMENT

**Shiatsu-Yoga** is a unique therapy that combines elements of therapeutic/restorative yoga with pressure on energy points (the meridian system) and tissues.

As a Shiatsu therapist (Japanese therapy) and restorative yoga practitioner, Yaor has a particular **sensitivity** for sensing the body, detecting areas of tension or blockage, and soothing them.

It is a session of **listening** to the specific needs of the client, their body, and their energy, which naturally guides Yaor to the areas requiring attention.



## The session unfolds in two complementary phases:

- **Phase 1 (Active)**: Gentle, targeted **therapeutic/restorative yoga** movements

Promotes physical and mental release and prepares the body to receive Shiatsu treatment.

- **Phase 2**: Pressure on specific **Shiatsu** acupuncture points

Induces deep relaxation, releases blockages, revitalizes, and balances the body's energy.

**Sessions are personalized, and an audio recording is provided to continue practicing at home.**

Shiatsu-Yoga is practiced fully clothed on a floor mat.



# SOIN YOGA THÉRAPEUTIQUE

Le **Yoga Thérapeutique** favorise la **détente** et **soulage efficacement les troubles musculo-squelettiques: tensions, crampes, tendinites, lombalgies, sciatiques, disques, hernies, vertèbres, syphose.**

Cette méthode utilise **des exercices simples et efficaces** pour **soulager les maux de dos, de cou et d'épaules.**

La séance commence par un questionnaire et un bilan qui me permet d'**adapter les mouvements et les exercices** en fonction de chaque personne et de ses besoins spécifiques.

Vous recevrez un **enregistrement audio** pour la pratique à domicile (disponible à vie).



# SOIN SHIATSU ZEN

Le **Shiatsu Zen** est une **thérapie japonaise** dans laquelle on applique **une pression manuelle sur les points d'acupuncture du corps** pour en stimuler l'énergie (Qi/méridiens).



Cette méthode favorise la **libération des blocages énergétiques** responsables des douleurs et des maladies.

Le Shiatsu Zen amène une **relaxation profonde** tout en **revitalisant**: il contribue à **soulager les douleurs, à diminuer la fatigue, le stress, les tensions et améliorer le sommeil.**

Je me concentre sur les besoins du patient afin de favoriser l'installation de la **détente** et de la **sérénité.**



# THERAPEUTIC/RESTORATIVE YOGA SESSION

Therapeutic and restorative Yoga promotes **deep relaxation** and **effectively relieves musculoskeletal disorders such as tension, cramps, tendinitis, lower back pain, sciatica, disc issues, hernias, vertebral misalignments, and kyphosis.**

This method uses **simple and effective exercises to relieve pain in the back, neck, and shoulders.**

The session begins with a questionnaire and assessment, allowing me **to adapt the movements and exercises** to suit each individual's specific needs.

You will receive **a lifetime-access audio recording** to continue practicing at home.



## ZEN SHIATSU THERAPY FOR DEEP RELAXATION AND ENERGY BALANCE

Zen Shiatsu is a **Japanese therapy** that uses **manual pressure on acupuncture points throughout the body** to stimulate energy-flow (Qi/meridians).



This method helps **release energetic blockages** that are often at the root of pain and illness.

Zen Shiatsu promotes **deep relaxation** while **revitalizing the body**. It helps **relieve pain, reduce fatigue, stress, tension, and improve sleep quality.**

During each session, I focus on the individual needs of the client to encourage a state of **serenity** and **inner calm.**



Bienvenue chez

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Soins, Stages, Retraites

### **NUMÉROS D'URGENCE**

 **SAMU** (Urgences médicales) : **15**

 **Pompiers** (Incendie, accident, secours) : **18**

 **Police secours** : **17**

 **Numéro d'urgence européen** : **112**  
(fonctionne partout en Europe, depuis un portable ou fixe)

 **SOS Médecins** (selon votre région) :  
recherchez le numéro local ou appelez le **3624**

 **Pharmacie de garde** : appelez le **3237** ou consultez [www.3237.fr](http://www.3237.fr)

### **OFFICES DE TOURISME**

#### **Limoux**

 Place de la République, 11300 Limoux


 **+33 4 68 31 26 00**

 [www.limoux-tourisme.com](http://www.limoux-tourisme.com)

#### **Carcassonne**

 46 Rue de Verdun, 11000 Carcassonne

 **+33 4 68 10 24 30**

 [www.grand-carcassonne-tourisme.fr](http://www.grand-carcassonne-tourisme.fr)

Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Treatments, Workshops, Retreats



### EMERGENCY NUMBERS

 **SAMU** (Medical emergencies): **15**

 **Fire brigade** (Accidents, fires): **18**

 **Police**: **17**

 **European emergency number**: **112**  
(available across Europe from any phone)

 **SOS Médecins**: call **3624** or check for your local number

 **On-call pharmacy**: call **3237** or visit [www.3237.fr](http://www.3237.fr)

### TOURIST INFORMATION CENTERS

#### Limoux

 Place de la République, 11300 Limoux


 **+33 4 68 31 26 00**

 [www.limoux-tourisme.com](http://www.limoux-tourisme.com)

#### Carcassonne

 46 Rue de Verdun, 11000 Carcassonne

 **+33 4 68 10 24 30**

 [www.grand-carcassonne-tourisme.fr](http://www.grand-carcassonne-tourisme.fr)


# Bienvenue chez

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Soins, Stages, Retraites

### BOULANGERIE, MARCHÉS, MAGASINS BIO

#### Boulangerie Saint-Hilaire

 Passage à Ladern tous les jours (sauf le mercredi) entre 08h30 et 09h00.

 De janvier à mars : pas de tournée le vendredi, et fermé le mercredi.

 Réservation la veille : **04 68 69 49 14**

 Livraisons : **06 02 22 08 53**

#### Croco Pizza

 Tournée :

**Mardi** : Cavanac

**Mercredi** : Leuc

**Jedi** : Verzeille

**Vendredi** : Saint-Hilaire

 Commandes: **07 60 02 11 62**

#### Marchés (pendant l'été)

 **Saint-Hilaire** : jeudi soir

 **Greffeil** : mardi soir

 **Limoux** : vendredi matin


 **Carcassonne** : samedi matin

 **Espéraza** : dimanche matin

 **Lagrasse** : samedi matin

 **Revel** : samedi matin

#### Magasins bio

- **L'Oranger Bio** (Cépie) - 14 min :  **04 68 69 93 71**
- **Biocoop** (Carcassonne) - 20 min
- **La Boriotta** (Carcassonne) - à côté de Biocoop


# Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Treatments, Workshops, Retreats

### LOCAL MARKET, BAKERIES, ORGANIC SHOPS

#### Bakery St Hilaire

 Stops in Ladern every day except Wednesday, between 08:30 and 09:00.

 From January to March: no deliveries on Fridays, and closed on Wednesdays.

 Booking the day before: **04 68 69 49 14**

 Delivery: **06 02 22 08 53**

#### Croco Pizza

 Weekly route:

**Tuesday:** Cavanac

**Wednesday:** Leuc

**Thursday:** Verzeille

**Friday:** Saint-Hilaire


 Place an order: **07 60 02 11 62**

#### Local Markets (summer schedule)

 **Saint-Hilaire** : Thursday evening

 **Greffeil** : Tuesday evening

 **Limoux** : Friday morning


 **Carcassonne** : Saturday morning

 **Espéraza** : Sunday morning

 **Lagrasse** : Saturday morning

 **Revel** : Saturday morning

#### Organic Shops

- **L'Oranger Bio** (Cépie) - 14 min :  **04 68 69 93 71**
- **Biocoop** (Carcassonne) - 20 min
- **La Borietta** (Carcassonne) - à côté de Biocoop

# Bienvenue chez

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Soins, Stages, Retraites

### ÉPICERIES ET RESTAURANTS À PROXIMITÉ

#### Épiceries

- **Produits régionaux / Tabac**

Av. de Carcassonne, 11250 Saint-Hilaire - à 8 min

- **Proxy Mauvezin**

34 Av. de Villefloure, 11250 Leuc - à 10 min ☎ **04 68 79 66 84**

#### Restaurants

*Pensez à réserver à l'avance et à vérifier les horaires d'ouverture*

- **La Casa Del Papet**

3 Rue de la Mairie, 11250 Pomas - à 10 min ☎ **06 72 34 55 43**

- **Brasserie Chez Ju**

42 Route de Limoux, 11000 Carcassonne - à 18 min ☎ **04 68 71 52 00**

- **Restaurant de Cépie**

12 Rue Fabre d'Églantine, 11300 Cépie - à 14 min ☎ **04 68 31 19 27**

- **Restaurant du Château de Cavanac**

Le Château, 11570 Cavanac - à 14 min ☎ **04 68 79 61 04**

🇪🇺 Environ 40-50 € par personne

#### Plats régionaux - Le Cassoulet

*Plat emblématique du Sud-Ouest, le cassoulet est un ragoût savoureux à base de haricots blancs, confit de canard et saucisse. Chaque ville - Castelnaudary, Limoux, Carcassonne ou Toulouse - a sa propre version.*

*Un incontournable de la cuisine locale !*

- **Bistrot d'Auriac**

Écluse d'Herminis, Rue du Canal, Carcassonne - à 16 min ☎ **04 68 25 37 19**

- **Restaurant La Marquière**

13 Rue Saint-Jean, Carcassonne (La Cité) - à 25 min ☎ **04 68 71 52 00**

- **Le Grand Café**

25 Pl. de la République, 11300 Limoux - à 23 min ☎ **04 68 31 08 14**

#### Autre suggestion - Plats à emporter

- **Viet Nhi (Cuisine vietnamienne, à emporter)**

30 Rue Jean Jaurès, 11300 Limoux - à 22 min ☎ **06 30 83 65 86**

# Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Treatments, Workshops, Retreats

### GROCERY STORES & NEARBY RESTAURANTS

#### Grocery Shops

- **Produits régionaux / Tabac**

Av. de Carcassonne, 11250 Saint-Hilaire - 8 minutes away

- **Proxy Mauvezin**

34 Av. de Villefloure, 11250 Leuc - 10 minutes away ☎ **04 68 79 66 84**

#### Restaurants

*Please remember to book in advance and check opening hours*

- **La Casa Del Papet**

3 Rue de la Mairie, 11250 Pomas - 10 minutes away ☎ **06 72 34 55 43**

- **Brasserie Chez Ju**


42 Route de Limoux, 11000 Carcassonne - 18 minutes away ☎ **04 68 71 52 00**

- **Restaurant de Céprie**

12 Rue Fabre d'Églantine, 11300 Céprie - 14 minutes away ☎ **04 68 31 19 27**

- **Restaurant du Château de Cavanac**

Le Château, 11570 Cavanac - 14 minutes away ☎ **04 68 79 61 04**

 Approx. €40-50 per person

#### Regional Dish - Cassoulet

A classic from southwestern France, cassoulet is a rich, slow-cooked stew made with white beans, duck confit, and sausage. Each town - Castelnaudary, Limoux, Carcassonne, or Toulouse - has its own delicious version.

A must-try for an authentic local experience!

- **Bistrot d'Auriac**

Écluse d'Herminis, Rue du Canal, Carcassonne - 16 minutes away ☎ **04 68 25 37 19**

- **Restaurant La Marquière**

13 Rue Saint-Jean, Carcassonne (La Cité) - 25 minutes away ☎ **04 68 71 52 00**

- **Le Grand Café**

25 Pl. de la République, 11300 Limoux - 22 minutes away ☎ **04 68 31 08 14**

#### Other Suggestion - Takeaway

- **Viet Nhi (Vietnamese cuisine, takeaway available)**

30 Rue Jean Jaurès, 11300 Limoux - 22 minutes away ☎ **06 30 83 65 86**

# Bienvenue chez

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Soins, Stages, Retraites

### JUSTE À CÔTÉ

#### Abbaye de Rieunette

 17 Visites : horaires à confirmer

 **Vente quotidienne d'huiles essentielles et produits naturels**

 **04 68 69 69 06**

#### Abbaye de Saint-Hilaire

 Horaires : 10h - 18h

 Tarif visite adulte : 6 €

 **Vente de blanquette, vin et miel**

 **Réservations : 04 68 69 62 76**

#### Les Caves Sieurs d'Arques - Limoux

Plongez au cœur de l'histoire du vin effervescent à Limoux, berceau de la Blanquette. Les Caves Sieurs d'Arques vous invitent à découvrir leur savoir-faire ancestral à travers des visites guidées, des dégustations et des événements œnologiques.

Du lundi au samedi, de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30

**Sieur d'Arques Avenue du Mauzac 11300 LIMOUX**

 **04 68 74 63 00**

#### Les Caves Oustal Anne de Joyeuse - Limoux / St Hilaire

Les caveaux Oustal Anne de Joyeuse, sont des lieux de vente dédiés aux épcuriens. Vous pourrez y déguster 58 références de vins produits par la cave Anne de Joyeuse et découvrir également des produits régionaux.

AOP Limoux, IGP Pays d'Oc, en passant par les AOP Malepère ou IGP Haute Vallée de l'Aude, l'ensemble des gammes sont à découvrir sur place sous forme d'atelier de dégustation individuel ou en groupe.

**Oustal Anne de Joyeuse Limoux 34 promenade du Tivoli 11300 LIMOUX**

 **04 68 74 79 40**

**Oustal Saint-Hilaire Route de Carcassonne 11250 Saint-Hilaire**

 **04 68 69 43 18**

# Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Treatments, Workshops, Retreats

### RIGHT NEXT DOOR

#### Rieunette abbey.

 Visits: Times to be confirmed

 **Daily sale of essential oils and natural products**

 **04 68 69 69 06**

#### Saint-Hilaire abbey.

 Opening hours: 10 AM – 6 PM

 Adult admission: €6

 **Sale of Blanquette, wine, and honey**

 **Bookings / Reservations: 04 68 69 62 76**

#### The Sieurs d'Arques Cellars - Limoux

Dive into the sparkling history of wine in Limoux, the birthplace of Blanquette. The Sieur d'Arques Cellars invite you to discover their ancestral know-how through guided tours, tastings, and wine-related events.

Open Monday to Saturday, from 9:30 AM to 12:30 PM and from 2:00 PM to 6:30 PM

**Sieur d'Arques Avenue du Mauzac 11300 LIMOUX**

 **04 68 74 63 00**

#### The Oustal Anne de Joyeuse Cellars - Limoux / St Hilaire

The Oustal Anne de Joyeuse wine cellars are true havens for epicureans. Here, you can taste up to 58 different wines produced by the Anne de Joyeuse winery, and also explore a selection of regional products. From AOP Limoux and IGP Pays d'Oc to AOP Malepère and IGP Haute Vallée de l'Aude, the full range of wines is available for tasting – whether in individual or group workshops.

**Oustal Anne de Joyeuse Limoux 34 promenade du Tivoli 11300 LIMOUX**

 **04 68 74 79 40**

**Oustal Saint-Hilaire Route de Carcassonne 11250 Saint-Hilaire**

 **04 68 69 43 18**

# Bienvenue chez

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Soins, Stages, Retraites

### QUELQUES IDÉES À VISITER AUTOUR DE NOUS

---

#### **La Cité de Carcassonne**

Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, cette cité médiévale fortifiée impressionne par ses tours, ses remparts, et son ambiance de conte de fées. Incontournable !

#### **Canal du Midi (près de Carcassonne)**

Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce canal paisible est parfait pour une balade à pied, à vélo ou même en bateau. Ombres des platanes, écluses, péniches : un véritable havre de tranquillité aux portes de Carcassonne. (Voir aussi vers Avignonet, le seuil de Naurouze, les lacs de la montagne Noire, St Ferreol, Revel).

#### **Le Lac de la Cavayère - Carcassonne**

À seulement quelques minutes de la cité médiévale, ce lac niché dans un écrin de verdure offre détente et activités pour tous : baignade, pédalos, parcours accrobranche, ou simple balade autour de ses rives ombragées.

#### **Gouffre Géant de Cabrespine**

Une grotte spectaculaire à deux pas de Carcassonne, avec une passerelle suspendue au-dessus du vide. Un monde souterrain impressionnant à explorer.

#### **Les Grottes de Limousis**

Entrez dans un monde souterrain fascinant. Ces grottes spectaculaires dévoilent des galeries sculptées par l'eau et le temps, et abritent le plus grand lustre d'aragonite connu au monde. Une visite magique, entre mystère et géologie.

#### **Le Parc Australien à Carcassonne**

À deux pas de la Cité de Carcassonne, découvrez le Parc Australien dans la pinède, original et incontournable. Une aventure ludique et culturelle au pays des kangourous. Visite guidée, contact animalier, découvrez la volière d'immersion.

# Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Treatments, Workshops, Retreats

### THINGS TO SEE JUST NEARBY

---

#### **The Medieval City of Carcassonne**

A UNESCO World Heritage Site, this fortified medieval city stuns visitors with its towers, walls, and fairy-tale ambiance. A must-see!

#### **Canal du Midi (near Carcassonne)**

A UNESCO World Heritage Site, this peaceful canal is perfect for walking, cycling, or boating. Shaded by plane trees and lined with locks and barges, it's a quiet escape right next to Carcassonne.

#### **Lake Cavayère - Carcassonne**

Just a few minutes from the medieval city, this lake nestled in a green setting offers relaxation and activities for all: swimming, pedal boats, treetop adventure courses, or simply strolling along its shaded shores.

#### **Gouffre Géant de Cabrespine**

A spectacular cave near Carcassonne, featuring a suspended walkway over a vast underground chasm. An awe-inspiring subterranean adventure.

#### **The Limousis Caves**

Step into a fascinating underground world. These spectacular caves reveal galleries sculpted by water and time, and house the largest known aragonite chandelier in the world. A magical visit, blending mystery and geology.

#### **Australian Park in Carcassonne**

Just steps from the Cité de Carcassonne, discover the unique and must-visit Australian Park nestled in the pine forest.

Enjoy a fun and cultural adventure in the land of kangaroos. Guided tours, animal encounters, and an immersive aviary await you.

# Bienvenue chez

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Soins, Stages, Retraites

### À VOIR UN PEU PLUS LOIN

#### Carnaval de Limoux

Le plus long carnaval du monde (tous les week-ends de janvier à mars), avec ses bandes masquées, musiques traditionnelles et ambiance festive unique dans les rues de Limoux !

#### Rennes-le-Château

Ce petit village mystérieux attire les curieux du monde entier avec ses légendes, son église étrange et son trésor caché. Une atmosphère unique !

#### Alet-les-Bains & son Eau de Source

Charmant village thermal aux ruines romantiques, réputé pour son eau de source pure. On y trouve aussi un ancien monastère et une ambiance zen.

#### Marché d'Espérazza & Musée des Dinosaurés

Le dimanche matin, le marché d'Espérazza est vivant et coloré. Le musée des dinosaurés, parfait pour petits et grands. Rencontrez les plus célèbres dinosaurés dont ceux découverts dans l'Aude.

#### Mont Bugarach

Surnommé "la montagne magique", il attire randonneurs, amateurs de nature... et chercheurs de mystères. Panorama spectaculaire garanti.

#### Canoë-Kayak & Rafting - Quillan et alentours

Les rivières de l'Aude offrent un terrain de jeu idéal pour les amateurs de sports d'eau vive. À Quillan, embarquez pour des descentes en canoë, kayak ou rafting adaptées à tous les niveaux, encadrées par des professionnels passionnés.

# Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Treatments, Workshops, Retreats

---

### A BIT FURTHER AWAY

#### **Carnival of Limoux**

The longest-running carnival in the world (from January to March), featuring masked processions, traditional music, and joyful celebrations in the streets of Limoux.

#### **Rennes-le-Château**

This mysterious hilltop village draws visitors with its legends, peculiar church, and rumors of hidden treasure. A unique and intriguing atmosphere.

#### **Alet-les-Bains & its Natural Spring Water**

A charming spa village with ancient ruins and pure spring water. Home to a historic abbey and a calming, revitalizing vibe.

#### **Espéraza Market & Dinosaur Museum**

On Sunday mornings, the market in Espéraza is vibrant and lively. The Dinosaur Museum is fun for all ages, featuring real fossils found in the local area.

#### **Mount Bugarach**

Known as "the magic mountain," it attracts hikers, nature lovers, and mystery seekers alike. Stunning views await at the summit.

#### **Canoeing, Kayaking & Rafting - Quillan and Surroundings**

The rivers of the Aude region provide the perfect playground for white-water sports enthusiasts. In Quillan, embark on canoe, kayak, or rafting trips suited to all skill levels, guided by passionate professionals.

# Bienvenue chez

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Soins, Stages, Retraites

### **Le Village du Livre - Montolieu**

Montolieu, surnommé le « Village du Livre », est un lieu unique où se mêlent bouquinistes, artisans du livre et artistes. Flânez dans ses ruelles pittoresques et découvrez des trésors littéraires et artistiques.

### **Le Lac de Saint-Ferréol**

Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce vaste lac artificiel est un chef-d'œuvre d'ingénierie du XVIIe siècle, conçu pour alimenter le Canal du Midi. Il offre aujourd'hui un cadre idéal pour la baignade, la voile ou une pause pique-nique au bord de l'eau. Musée Pierre Paul Riquet à découvrir.

### **Le Marché de Revel**

Chaque samedi matin, vivez l'ambiance chaleureuse du marché de Revel, l'un des plus beaux de la région. Sous la halle médiévale, producteurs locaux, saveurs du terroir et artisanat vous attendent pour un vrai moment de convivialité.

### **Passerelle de Mazamet et village médiéval de Hautpoul**

Offrez-vous une balade vertigineuse à 70m au-dessus du sol et un point de vue exceptionnel sur la vallée de l'Arnette en empruntant la passerelle longue de 140m qui mène au village perché de Hautpoul. Possibilité de profiter de la nouvelle via ferrata à proximité.

### **Castelnaudary - Capitale du cassoulet**

Cette charmante ville est célèbre pour son cassoulet, ce plat régional copieux. Explorez ses rues historiques, profitez du grand bassin du canal et ne partez pas sans avoir goûté à cette spécialité locale !

### **Toulouse, la Ville Rose**

Capitale du sud-ouest, vivante et chaleureuse. Baladez-vous au bord de la Garonne, découvrez les ruelles roses, la gastronomie et l'aéronautique !

# Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Treatments, Workshops, Retreats

### **The Book Village - Montolieu**

Montolieu, nicknamed the "Book Village," is a unique place where booksellers, book artisans, and artists come together. Wander through its picturesque streets and discover literary and artistic treasures.

### **Lake Saint-Ferréol**

Classified as a UNESCO World Heritage site, this vast artificial lake is a 17th-century engineering masterpiece designed to supply the Canal du Midi. Today, it offers an ideal setting for swimming, sailing, or a relaxing picnic by the water. Don't miss the Pierre Paul Riquet Museum.

### **Revel Market**

Every Saturday morning, experience the warm atmosphere of Revel Market, one of the region's finest. Under the medieval hall, local producers, regional flavors, and crafts await you for a true moment of conviviality.

### **Mazamet Footbridge and the Medieval Village of Hautpoul**

Treat yourself to a breathtaking walk 70 meters above the ground with exceptional views over the Arnette Valley by crossing the 140-meter-long footbridge leading to the perched village of Hautpoul. Nearby, you can also enjoy the new via ferrata course.

### **Castelnaudary - Capital of Cassoulet**

This charming town is famous for cassoulet, the hearty regional dish. Explore its historic streets, enjoy the large canal basin, and don't leave without tasting the local specialty!

### **Toulouse, the Pink City**

The vibrant capital of southwest France, known for its rosy brick buildings, lively markets, Garonne river walks, and aerospace industry.

# Bienvenue chez

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Soins, Stages, Retraites

### Narbonne & la mer

Ville romaine avec un riche patrimoine, un canal charmant, et surtout les plages à quelques minutes : Gruissan, Narbonne-Plage... du soleil et du sable fin !

### Collioure

Petit port méditerranéen aux couleurs éclatantes, source d'inspiration des peintres fauves. Plage, art, et charme catalan au rendez-vous.

### Le Lac de Montbel

Idéal pour une journée en famille, le Lac de Montbel propose baignade, pêche, canoë, paddle et randonnée autour de ses 16 km de rivage. Entouré de forêts et de montagnes, c'est un havre de paix pour les amoureux de la nature.

### Les Châteaux Cathares

Explorez les vestiges impressionnants des Châteaux Cathares, témoins d'une histoire médiévale fascinante. Ces forteresses perchées offrent des panoramas spectaculaires et une immersion dans le passé.

 **Châteaux de Lastours** (20 min de Carcassonne)

 **Château de Puivert** (1h de route)

 **Château de Foix** (1h15)

 **Château de Montségur** (1h30)

**Château d'Arques:** donjon isolé et plein de charme (50 min)

**Château de Saissac:** ruines romantiques surplombant la Montagne Noire (45 min)

**Château de Termes:** bastion cathare dans les Corbières (1h)

### Château de Peyrepertuse

Perché à 800 mètres d'altitude, le Château de Peyrepertuse est l'un des plus majestueux châteaux cathares. Sa silhouette imposante se dessine sur le paysage, offrant une vue imprenable sur les Corbières.

### Château de Quéribus

Situé sur un éperon rocheux, le Château de Quéribus est un site classé Monument Historique. Il offre une immersion dans l'histoire médiévale et des vues panoramiques exceptionnelles.

# Welcome To

## YAOR SHIATSU-YOGA THÉRAPIE

Treatments, Workshops, Retreats

### **Narbonne & the Sea**

An ancient Roman city with rich heritage, a picturesque canal, and beautiful beaches just minutes away—like Gruissan and Narbonne-Plage.

### **Collioure**

A colorful Mediterranean port town that inspired the Fauvist painters. Art, beach vibes, and Catalan charm all in one stunning spot.

### **Lake Montbel**

Ideal for a family day out, Lake Montbel offers swimming, fishing, canoeing, paddleboarding, and hiking along its 16 km shoreline. Surrounded by forests and mountains, it's a peaceful haven for nature lovers.


### **The Cathar Castles**

Explore the impressive ruins of the Cathar Castles, witnesses to a fascinating medieval history. These perched fortresses offer spectacular panoramas and an immersive journey into the past.

 **Lastours Castles** (20 minutes from Carcassonne)

 **Puivert Castle** (1 hour drive)

 **Foix Castle** (1 hour and 15 minutes)

 **Montségur Castle** (1 hour and 30 minutes)

**Arques Castle:** charming isolated keep (50 minutes)

**Saissac Castle:** romantic ruins overlooking the Black Mountain (45 minutes)

**Termes Castle:** spectacular Cathar bastion in the Corbières (1 hour)

### **Peyrepertuse Castle**

Perched at 800 meters altitude, Peyrepertuse Castle is one of the most majestic Cathar castles. Its imposing silhouette shapes the landscape, offering breathtaking views over the Corbières.

### **Quéribus Castle**

Situated on a rocky spur, Quéribus Castle is a classified Historic Monument. It provides a deep dive into medieval history and exceptional panoramic views.



**Delphine ESTEVE**

**-Vivre le Déclic Créatif-**

**Libérer, Éclairer et Oser Rayonner**

**YAOR SHIATSU-YOGA**

**THÉRAPIE**

**SOINS, STAGES, RETRAITES**

*La force physique et mentale sans limites*



# JOURNÉE BIEN-ÊTRE YOGA/CUISINE & CRÉATIVITÉ

*À Ladern-sur-Lauquet 11250*

## LE PROGRAMME

- 9h-9h30: Accueil et ouverture de la journée
- 9h30-11h : **Atelier Yoga**  
*La Stabilité*
- 11h-12h30 : **Atelier Cuisine**
- 12h30-14h : **Repas Bio**
- 14h-16h : **Atelier Journal Créatif®**  
*Trouver l'Équilibre à travers l'écriture, le dessin, le collage et la créativité*
- 16h15-17h15 : **Balade Méditative** dans la nature
- 17h15-17h45: Partage et clôture de la journée



**TARIF: 70€**  
**(Repas compris)**

### Informations et réservations:

Delphine: 06 15 06 62 03

delphine.sophro11@gmail.com

Yaor: 07 84 99 01 38

www.yaor-shiatsuyoga.com