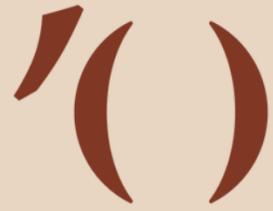




L'OSTALAS  
PARENTHÈSE MIEUX-ÊTRE À LA FRANÇAISE



# L'OSTALAS

PARENTHÈSE MIEUX-ÊTRE À LA FRANÇAISE

Dans le Tarn et Garonne, à une heure de Toulouse dans un écrin préservé de nature, vous pouvez enfin rêver à faire abstraction du rythme effréné de votre quotidien, goûter au souvenir lointain de la liberté profonde et s'évader pour une parenthèse bien-être suspendue dans le temps .

Cette promesse, Brigitte et François vous la proposent au sein de leur écolodge. Après un parcours professionnel de cadres dirigeants dans le domaine des ressources humaines et du management, ce couple atypique a décidé de se consacrer au projet de leur vie : L'Ostalas (grande maison en Occitan).





”

SÉJOURNER À L'OSTALAS  
C'EST AVANT TOUT VIVRE UNE EXPÉRIENCE.  
CE SONT DES MOMENTS DE PARTAGE, DE CONVIVIALITÉ,  
DE DÉCOUVERTE D'UNE PHILOSOPHIE DE VIE, D'ENGAGEMENT  
ET D'UNE BELLE ÉNERGIE.

“

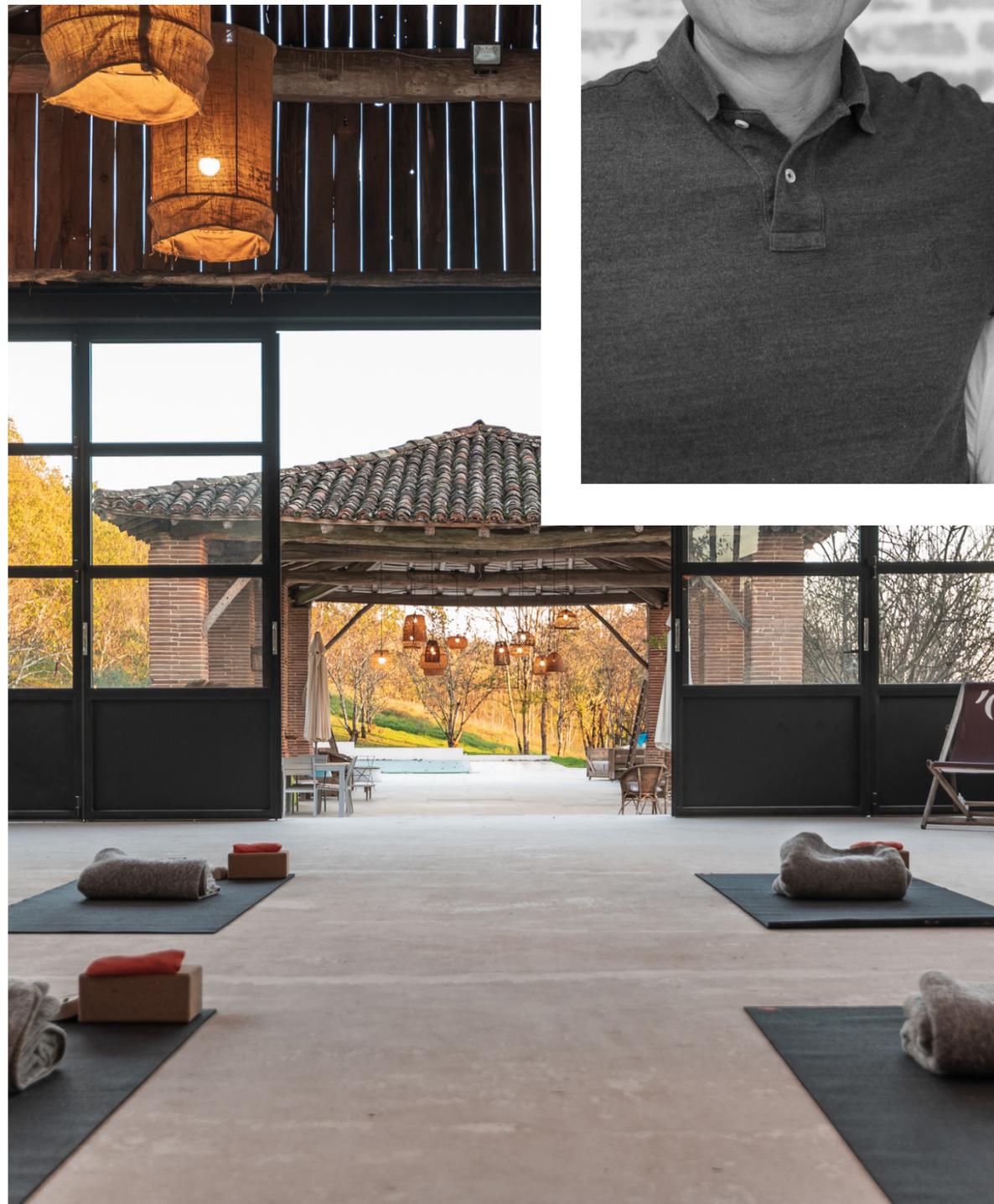


## MIEUX-ÊTRE

Le patrimoine bâti originel de cette ancienne maison seigneuriale a été conservé, ce qui confère à L'Ostalas un charme envoûtant.

Cependant, Brigitte et François ont choisi de vous proposer bien plus qu'un bel endroit.

Guidés par leur aspiration au mieux-être, ils ont mis leurs compétences au service de L'Ostalas, pour créer une ambiance sereine et confidentielle. Vous serez accueillis par des hôtes attentionnés, qui considèrent chaleureusement chacun de leurs convives.



## ECO-RESPONSABILITÉ

“Dès sa genèse, nous avons fait le choix de donner à notre projet une dimension écoresponsable, c'est-à-dire que nous avons eu pour ambition de gérer celui-ci en faisant de notre mieux, à notre échelle, pour prendre en compte l'impact environnemental des différentes dimensions de celui-ci.”

*Brigitte et François* 4

BRIGITTE ET FRANÇOIS ONT  
CONSTRUIT AU FIL DES JOURS CE  
LIEU UNIQUE DE SÉRÉNITÉ ENTOURÉ  
D'ARTISANS LOCAUX ET DE  
WWOOFERS, DES VOLONTAIRES DE  
TOUTES NATIONALITÉS DÉSIREUX DE  
PARTICIPER À CE PROJET.



# Se ressourcer, Expérimenter, Partager.



“SE RESSOURCER, EXPÉRIMENTER, PARTAGER SONT LES 3 PILIERS AUTOUR DESQUELS NOUS DÉVELOPPONS L’EXPÉRIENCE VÉCUE À L’OSTALAS POUR QUE CHACUN RESSORTE D’ICI GRANDI, RECONNECTÉ, VOIRE APAISÉ.

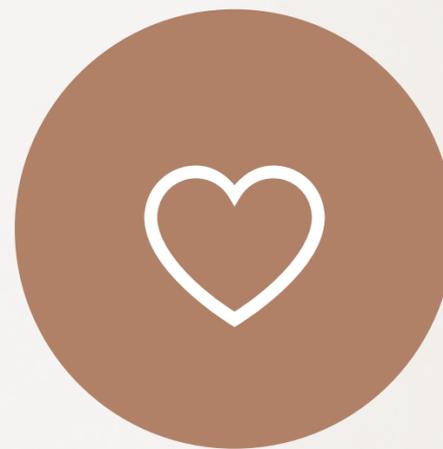
UN ÉCO-HÔTEL DÉDIÉ AU MIEUX-ÊTRE DANS LEQUEL CHACUN EST INVITÉ À PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ DE CHACUN, DE SON ESPRIT ET DE SON ALIMENTATION.”

## SE RESSOURCER



Se ressourcer dans un lieu de quiétude, propice à l'apaisement, qui allie simplicité et confort. C'est dans cet état d'esprit qu'ont été conçues les chambres, élégantes, sobres et chaleureuses. Une forêt et des vergers, constituant les six hectares du domaine, offrent un cadre naturel unique à ses résidents.

## EXPÉRIMENTER



Expérimenter la rencontre de soi au travers de sa propre mise en mouvement, en découvrant des activités que vous n'avez peut-être jamais eu l'occasion de pratiquer. C'est aussi prendre conscience des bienfaits d'une alimentation saine sur votre santé. À L'Ostalas vous chahutez vos habitudes pour devenir acteur de votre mieux-être.

## PARTAGER



Partager ses expériences, ses savoirs, ses pensées dans un cadre familial offert grâce au nombre de chambres limité qui facilite les échanges. Vous serez amenés à rencontrer des individus de tous horizons aux histoires de vie uniques, des intervenants spécialisés dans des activités bien-être et développement personnel. C'est un enrichissement avant tout humain que souhaitent offrir Brigitte et François.



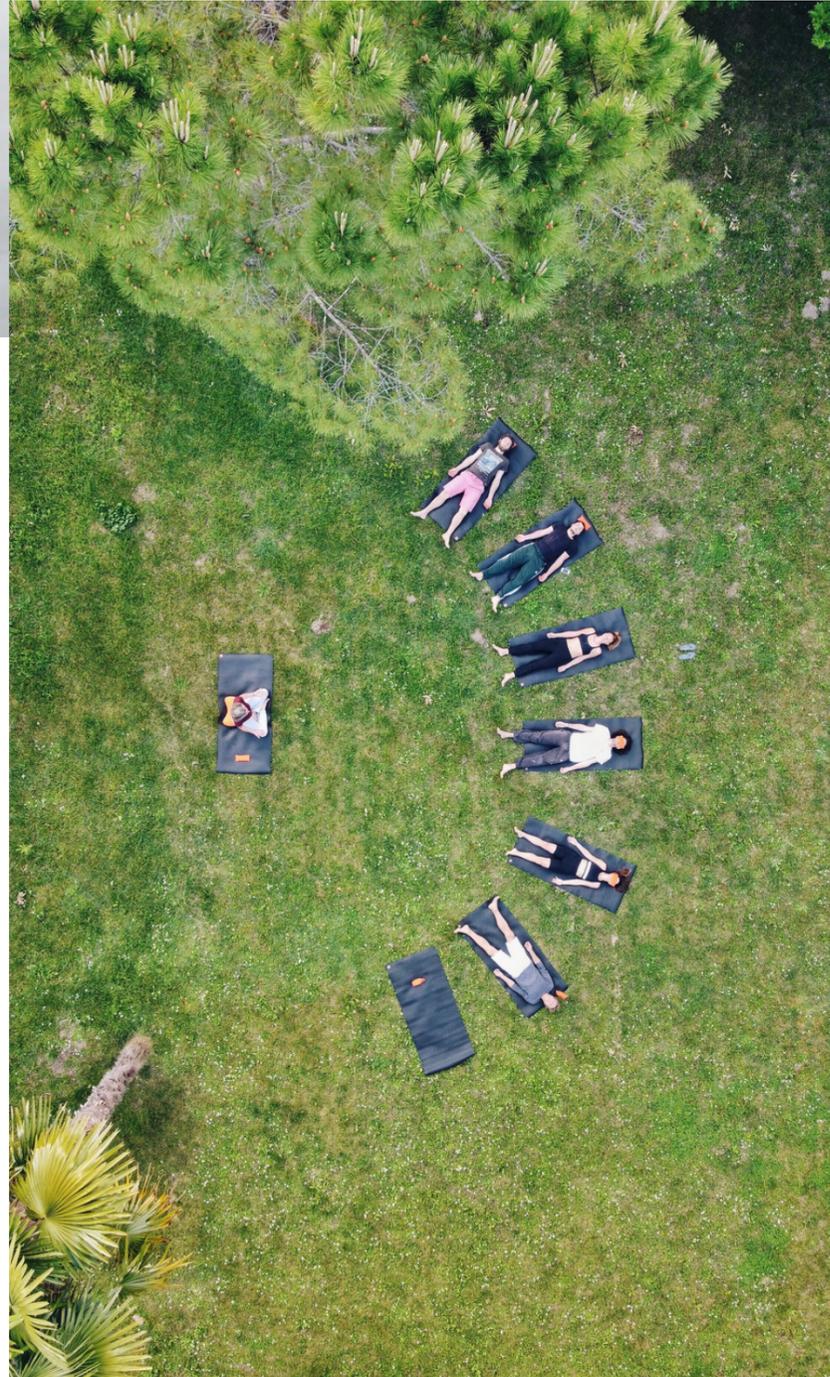
# Mieux-être

LE MIEUX-ÊTRE EST UN CONCEPT GLOBAL QUI SE DÉFINIT COMME UN PROCESSUS S'OPÉRANT TOUT LE LONG DE NOTRE VIE NOUS PERMETTANT DE TENDRE VERS UN ÉQUILIBRE PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL, SPIRITUEL, SOCIAL, PROFESSIONNEL ET ÉDUCATIF.

DANS NOS SOCIÉTÉS CONFRONTÉES AU STRESS, NOUS NE PRENONS PAS LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR NOUS RECENTRER ET RÉSOUDRE NOS QUESTIONNEMENTS ET DIFFICULTÉS.

À L'OSTALAS, LE MIEUX-ÊTRE EST AU CŒUR DES PRÉOCCUPATIONS. C'EST AUTOUR DE CE CONCEPT QUE S'ARTICULENT LES ACTIVITÉS ET L'ALIMENTATION PROPOSÉES.

# Mieux-être et activités



QI GONG,  
MÉDITATION,  
SOPHROLOGIE,  
GYM POSTURALE,  
PILATES,  
YIN YOGA,  
RÉVEIL VOCAL,  
STRETCHING,  
TUI SHOU,  
SALUTATION AU SOLEIL,  
YOGA DU VISAGE ET DES YEUX,  
5 TIBÉTAINS,  
SHINRIN YOKU,  
VINYASA YOGA,  
RELAXATION AU SON DES BOLS DE CRISTAL

AFIN DE SE RECONNECTER À SON FOR INTÉRIEUR, L'OSTALAS PROPOSE AU COURS DE VOTRE SÉJOUR HOLISTIQUE DES ACTIVITÉS CORPORELLES ET SPIRITUELLES TROIS FOIS PAR JOUR DONT LA PARTICIPATION SE FAIT AU GRÉ DE VOS ENVIES.

LE TEMPS D'UN WEEK-END OU DE PLUSIEURS SEMAINES, VOUS POURREZ DÉCOUVRIR OU APPROFONDIR DIVERSES PRATIQUES ANIMÉES PAR DES INTERVENANTS PARTAGEANT LES VALEURS DU LIEU.



# Mieux-être et alimentation

MANGER AVEC PLAISIR, CONSCIENCE ET CONVIVIALITÉ. L'ALIMENTATION EST UN DES ALLIÉS DE NOTRE SANTÉ ET DE NOTRE MIEUX-ÊTRE. ELLE INFLUENCE LA FAÇON DONT NOUS NOUS SENTONS ET ÉQUILIBRE NOTRE ORGANISME.

NOTRE VITALITÉ, NOS ÉMOTIONS, NOTRE SOMMEIL EN DÉPENDENT. L'ALIMENTATION EST DONC UN ÉLÉMENT ESSENTIEL DANS LA QUÊTE DU MIEUX-ÊTRE.



C'EST POUR CETTE RAISON QUE L'OSTALAS PROPOSE UNE ALIMENTATION BIO ET ÉQUILIBRÉE, LOCALE ET DE SAISON, VÉGÉTARIENNE ET SAVOUREUSE, ET D'INSPIRATION AYURVÉDIQUE.

CE SONT DONC DES ALIMENTS-SANTÉ FRAIS ET NON TRANSFORMÉS QUI COMPOSENT LES MENUS.



# Focus Ayurveda

EN SANSKRIT, « AYUR » SIGNIFIE LA VIE, ET « VEDA » LA SCIENCE OU LA CONNAISSANCE.

L'AYURVEDA EST UNE MÉDECINE HOLISTIQUE ISSUE DE LA TRADITION INDIENNE QUI CONSISTE À SOIGNER LE MALADE ET NON LA MALADIE GRÂCE À DES CHANGEMENTS D'HABITUDES DE VIE ET ALIMENTAIRES AFIN DE RAMENER LE CORPS ET L'ESPRIT À LEUR ÉTAT D'ÉQUILIBRE NATUREL.

’()

# Nos Chambres

LA SIMPLICITÉ, LA SOBRIÉTÉ ET L'ÉLÉGANCE « À LA FRANÇAISE » DU VÉGÉTAL ET DU MINÉRAL SE DÉCLINENT COMME AUTANT D'INVITATIONS À SE RECONNECTER À L'ESSENTIEL.

LES 12 CHAMBRES DE L'OSTALAS ONT ÉTÉ CONÇUES ET RÉALISÉES AUTANT QUE POSSIBLE AVEC L'IDÉE DE PRENDRE SOIN DE CHACUN ET DE L'ENVIRONNEMENT, EN RESPECTANT LES BÂTIMENTS D'ORIGINE ET LEUR PROXIMITÉ, VOIRE LEUR INTERACTION AVEC LA NATURE.



En ayurveda, Vata représente l'air et l'éther et ses déclinaisons : le vent, le mouvement, l'espace, la liberté.

Avec une moyenne de 28 m<sup>2</sup> de superficie, les chambres Caresses de Vata sont très spacieuses, toutes bénéficient d'une double (voire triple) exposition permettant d'accueillir les courants d'air et de jouer avec.



En ayurveda, Kapha représente l'eau et, dans une moindre mesure, la terre. Le Domaine bénéficie de la proximité de l'Aveyron, du Tarn et de la Garonne, mais également de la présence d'une source et de deux puits. Cette catégorie de chambres a été baptisée ainsi en référence à l'odeur de la nature révélée par la rosée matinale.



En ayurveda, Pitta représente le feu et ses déclinaisons : l'énergie, le soleil. Toutes les chambres Horizons de Pitta bénéficient d'une exposition plein sud et dans deux d'entre elles, la lumière du jour joue avec les claies de bois de l'ancien séchoir.

# Contact



L'OSTALAS  
PARENTHÈSE MIEUX-ÊTRE À LAFRANÇAISE

1080 CÔTE DE L'ÎLE  
82130 LAFRANÇAISE

 @LOSTALAS\_HOTEL

 DOMAINE\_LOSTALAS

CONTACT  
BRIGITTE - 06 11 96 04 99

[WWW.DOMAINE-LOSTALAS.COM](http://WWW.DOMAINE-LOSTALAS.COM)

CRÉDIT PHOTO : MACAW STUDIO, PANACHE PHOTOGRAPHIE ET SARAH NAVARRO