

Mas de gentil

Depuis plus de 20 ans maintenant nous organisons des stages en Inde. Yoga, Méditation, Tai Chi ou Ayurvéda, autant de thématiques qui nous sont chères.

Après 3 ans de travail nous avons fini de restaurer le Mas de gentil dans les Cévennes et nous vous invitons à y proposer vos stages.

Laissez-nous tout d'abord vous faire découvrir les lieux.

Les Lieux

L'extérieur



Les chambres

Nous avons une capacité d'accueil de 18 personnes

Le Mazet



La Chambre du haut



La Darjeeling limited



La cuisine



La salle

D'une superficie totale de 100 m2



Pour venir

Au

Mas de gentil

1786 chemin de la route vieille

30170 Cros

En voiture

Pour venir au Mas de Gentil, vous pouvez taper l'adresse sur google maps qui vous emmènera directement sur les lieux. D'autres gps comme waze amènent au mauvais endroit...

Sinon :

Vous allez jusqu'à Saint Hippolyte du Fort, puis vous suivez Cros, vous continuez après Cros et juste avant le pont vous prenez direction la baraque.

Après la baraque vous continuez jusqu'à une patte d'oie. Là vous prenez tout droit (la route au milieu qui reste plate). Vous allez passer sur le pont de gentil, et vous allez voir après 500m une grande maison avec un grand parking sous un micocoulier. C'est là !



En train

Vous pouvez arriver à Nîmes ou Montpellier. De là des bus vous emmènent soit à Saint Hippolyte du Fort soit à Ganges

De Montpellier :

<https://www.herault-transport.fr/sites/default/files/fiches-horaires/ligne-rg/608-hiver.pdf>

De Nîmes

http://yiddishland.free.fr/spip/IMG/pdf/LIGNE_D40_2012-2.pdf

Fonctionnement des repas

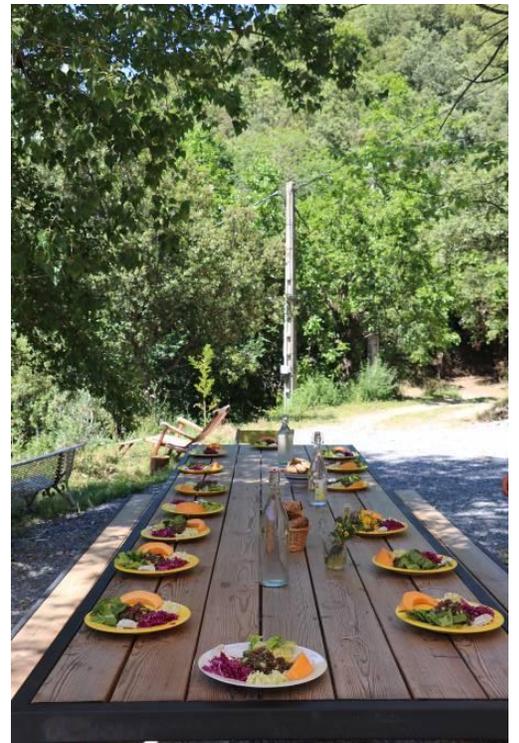
Le Mas de Gentil met à votre disposition la cuisine du lieu.

Le mas de gentil travaille avec des cuisinier.res et qui se chargent de faire vos repas bios et végétariens si vous le souhaitez.

La cuisine de la maison et toute la vaisselle sont à votre disposition.

Nous vous demandons de vous occuper du rangement et du nettoyage de votre vaisselle.

Un lave-vaisselle est prévu à cet effet dans votre cuisine.



Le couchage

Des lits sont à votre disposition

Nous vous demandons d'apporter vos serviettes de bain

Si vous avez un drap en 90, un drap de dessus ou une housse de couette (150), et taie d'oreiller merci de les amener.

Les douches et L'eau

Merci de venir avec des savons et shampoings propres pour l'environnement car nous avons une fosse septique et un traitement de l'eau que nous tentons de garder nature friendly

Le ménage

Frais de ménage : nous vous demanderons une participation de 50 euros à répartir sur le groupe pour payer les intervenants extérieurs qui s'en occuperont.

Les massages au mas gentil

Sur place nous vous proposons de profiter de votre venue pour un moment de détente et de bien être corporel.

Le massage que nous vous proposons vient d'Auroville. C'est un massage à l'huile qui va aller toucher les muscles profonds. C'est un massage intuitif qui saura aller travailler les zones de votre corps qui en ont le plus besoin. C'est aussi un massage complet du corps pour une détente globale. Le massage que nous vous proposons, est appelé le AUM massage.

Goupi, son créateur, est un Aurovillien de la première heure qui a habilement intégré des techniques de l'ayurvéda, à des techniques occidentales.



Geoffrey s'est formé auprès de lui en Inde et vous propose de découvrir ce massage intense et profond.

Prix : Massage de 1 heure, 60 euros (à réserver avant votre arrivée)

