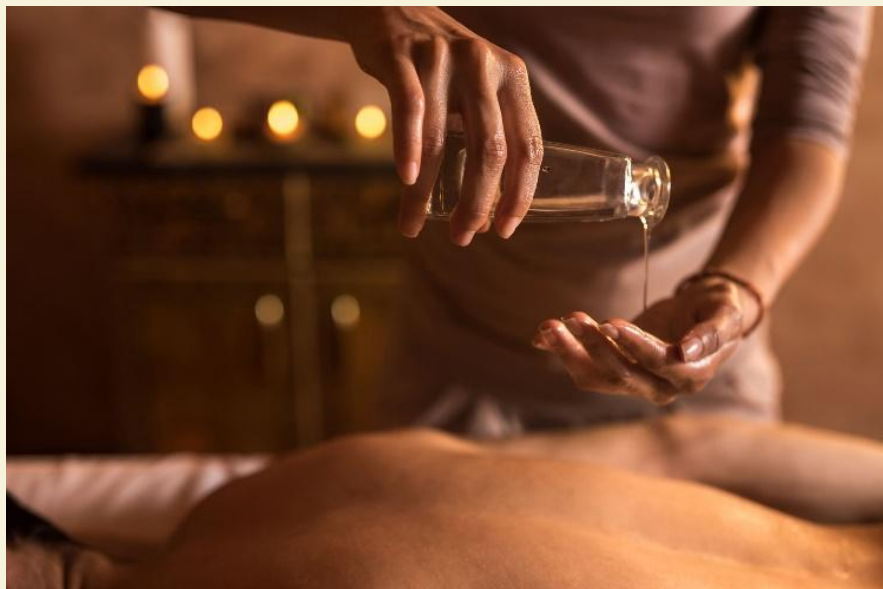


# Massage, Méditation, et Balades Au Mas de Gentil

Du 07 au 11 juillet 2026



Découverte du protocole du ॐ (AUM) massage  
Séances de méditation  
Découverte des Cévennes par la marche.



## Le ॐ massage

Au cours de ce stage vous découvrirez le protocole basique du massage AUM qui vient d'Auroville en Inde, une nature merveilleuse, et des méditations pour se centrer.....



Le Aum massage est une technique de détente et de relaxation, basée sur des techniques du massage ayurvédique. Il se pratique au sol.  
Un maitre Indien et son élève (mon maitre) ont eu l'idée de mélanger l'ayurvéda et l'écoute profonde pour créer un dialogue avec le corps de la personne que l'on masse.  
L'élève qui s'appelle Goupi est aujourd'hui âgé de 82 ans. Il m'a transmis cette technique à l'ancienne il y a 15 ans maintenant.  
Ce massage n'est pas un massage « caresse » mais une technique où l'on va aller détendre les muscles et le corps en profondeur.

Nous allons en 5 jours vous apprendre les bases de ce massage pour que vous puissiez le pratiquer dans un cadre familial ou professionnel.

Chaque session de massage sera divisée en deux.  
Nous serons par paires.

La première partie vous serez soit masseur soit massé, la deuxième partie vous changerez de rôle  
Vous aurez donc l'occasion d'apprendre, d'offrir un massage, mais aussi de recevoir.

Ce massage est parfait pour travailler son écoute, sa concentration.

Que ce soit en tant que masseur ou que massé, ce sera l'occasion d'aborder cette pratique en la liant à la pratique méditative



## La méditation



Ce stage n'est pas un stage de méditation mais nous vous proposons d'aborder cette pratique.  
Le massage nécessite un placement, une intention, il nécessite d'être présent au présent. C'est pourquoi au cours de cet apprentissage du massage nous vous proposerons des séances de méditation guidée qui nous permettrons d'aborder le massage dans les meilleures conditions.

Les méditations proposées sont variées, cela passe des comptages à des techniques issues de la pleine conscience en passant par la philosophie bouddhique. Chacun pourra trouver les techniques qui lui correspondent le mieux.

## La marche

Nous vous proposons de faire 2 balades sur votre séjour.  
Les marches sont d'un niveau entre facile et intermédiaire.  
Elles font entre 8 et 12 km  
Dans des chemins de forêt, sous les arbres, avec la vue sur les montagnes cévenoles, c'est un régal pour les yeux, le nez et les oreilles.

La nature, les couleurs des arbres qui vont de l'orange au vert, le chant des oiseaux seront pour nous une pause dans notre cursus.  
Ce sera aussi l'occasion de se reconnecter à la nature et de profiter du calme qu'elle fait naître en nous.



## Le prix

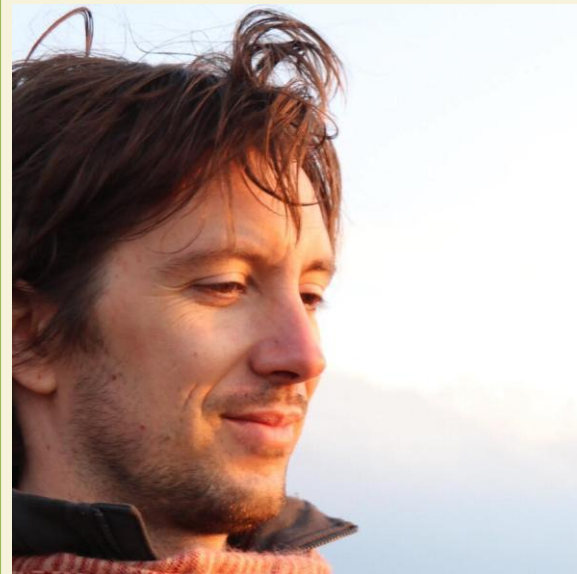
# 510 euros par personnes

### Inclus

- Les cours de massages (5 sessions de 4 heures), avec le support vidéo et le livret.
  - Des méditations dirigées
  - 2 balades
- 2 repas végétariens par jours du 8 au soir au 12 midi ( chacun amène son petit déjeuner)
  - Le logement du 8 juillet au 12 juillet

## Qui suis-je ?

Je suis Geoffrey Stuhmann, Psychologue diplômé d'état.  
Je propose depuis maintenant 15 ans des voyages bien-être et découverte en Inde, au Népal et au Sri Lanka.  
Au cours de mes voyages je me suis aussi formé dans quelques-unes de mes passions dont le massage.  
Je pratique le massage depuis que j'ai 22 ans.  
J'ai fait plusieurs formations.  
Deux en France (massage profond, et massage cranio sacré dans le cursus de l'association lemniscate processus) et deux en Inde (massage ayurvédique avec Kaliani et le ॐ Massage avec Goupi).  
Ces apprentissages m'ont beaucoup appris sur les meilleures techniques pour aider mes contemporains à se détendre mais elles m'ont aussi beaucoup apportées dans la découverte de moi, de mon placement intérieur que ce soit dans le massage ou dans mon travail de psy.  
Pour moi, pratiquer le massage c'est une forme de méditation, un voyage à deux dans notre véhicule, notre corps.



## L'utile, l'équipement

Lors de votre séjour il vous faudra quelques affaires pour pratiquer.

- Un drap sur lequel vous allez mettre de l'huile lors des massages.
- Une grande serviette que vous allez utiliser pour les massages.
- Des habits avec lesquels vous allez masser et qui ne craignent pas l'huile non plus.
- Des chaussures de marche
- Un coussin pour vos méditations
- Une petite serviette de bain
- Votre maillot de bain pour vous baigner dans la rivière
- Un tapis de yoga

# Mas de gentil

Depuis plus de 20 ans, nous organisons des stages en Inde, au cœur de traditions et de pratiques qui nous sont chères : yoga, méditation, tai-chi et ayurvéda.

Au fil des années, ces voyages ont nourri notre passion pour créer des espaces propices au ressourcement et au partage.

Depuis 2021, nous avons le plaisir d'accueillir des groupes dans notre centre de retraite, un havre de paix niché en pleine nature, offrant calme, confort et inspiration.

Nous serions ravis de vous y recevoir afin que vous puissiez y animer vos propres stages, dans un environnement qui favorise la détente, la concentration et l'ouverture.

Avant toute chose, nous aimerions vous inviter à découvrir ce lieu unique, où chaque pierre et chaque paysage invitent à la sérénité et à la créativité.

## L'extérieur



# Les chambres

Nous avons une capacité d'accueil de 19 personnes

## 1. Le Mazet *2 lits simples*



## 2 et 3. Les mezzanines *2 x 2 lits simples*



## 4. La Chambre nord *3 lits simples*



5. La Darjeeling limited 6 lits simples



6. Le poulailler 1 lit double



## 7. La voute 2 lits simples



## La cuisine



# La salle

D'une superficie totale de 110 m2



# Pour venir

## En voiture

Pour venir au Mas de Gentil :

Vous pouvez simplement entrer l'adresse dans Google Maps, qui vous guidera directement jusqu'au lieu :

1786 chemin de la route vieille  
30170 Cros

Si vous préférez suivre les indications :

Depuis Saint-Hippolyte-du-Fort, prenez la direction de Cros. Traversez le village, puis continuez sur la route principale.

Juste avant le pont, tournez à gauche sur une petite route (chemin de la route vieille).

Poursuivez jusqu'à une patte d'oie et choisissez la voie du milieu (la route plate).

Vous passerez ensuite sur le pont de Gentil. Après environ 500 m, vous apercevrez une grande maison avec un vaste parking ombragé par un micocoulier : vous êtes arrivés !



## 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](http://yiddishland.free.fr/spip/IMG/pdf/LIGNE_D40_2012-2.pdf)

# Fonctionnement des repas

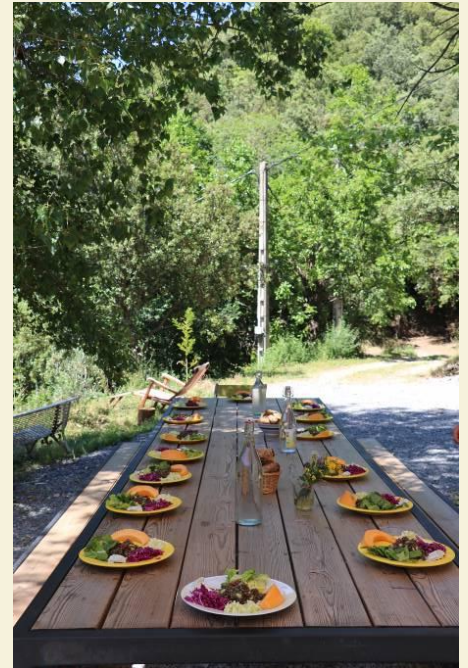
## La cuisine au Mas de Gentil

Le Mas de Gentil met à votre disposition une cuisine entièrement équipée, ainsi que toute la vaisselle nécessaire pour vos repas.

Si vous le souhaitez, nous pouvons également faire appel à nos cuisiniers et cuisinières partenaires, qui prépareront pour vous des menus bio et végétariens, élaborés avec soin à partir de produits frais et de qualité.

Que vous cuisiniez vous-même ou que vous optiez pour la formule avec cuisinière, nous vous demandons simplement de veiller au rangement et au nettoyage de la vaisselle après utilisation.

Pour faciliter cette tâche, un lave-vaisselle est à votre disposition directement dans la cuisine.



# Le couchage

## Linge de lit et de toilette

Des lits sont à votre disposition dans le Mas.

Nous vous demandons simplement d'apporter vos serviettes de bain ainsi que votre linge de lit :

- Un drap housse en 90 cm,
- Un drap plat ou une housse de couette en 150 cm,
- Et votre taie d'oreiller.

# Les douches et L'eau

## Préserver notre environnement

Merci de privilégier des savons, shampoings et produits d'hygiène respectueux de l'environnement.

Nos eaux usées sont traitées via une fosse septique et un système de filtration que nous nous efforçons de maintenir nature friendly, afin de préserver la qualité de l'eau et la biodiversité qui nous entoure.