

Cure privative selon l'Ayurveda

du 5 au 8 juin 2023

3 pers maximum

Au Domaine de Fresnoy (62)

3 jours de soins Ayurvédiques personnalisés adaptés à vos besoins.

3 jours en pleine forêt dans une maison d'hôte de prestige.

3 jours intimistes pour se connecter à son intériorité.



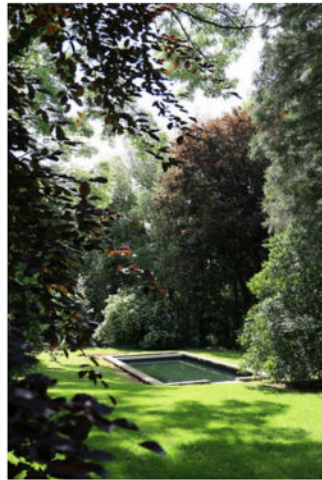
anahataayurveda.fr



La cure

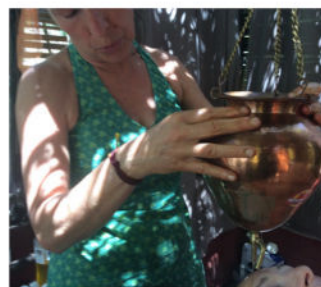
Cette cure est ciblée principalement pour pacifier le dosha Vata en Ayurvédâ, cette énergie de mouvement qui se déséquilibre rapidement d'ûe à un environnement qui nous demande toujours plus de performance et de résultat.

Une cure est un temps de pause ou l'on s'éloigne de l'agitation extérieure pour se retrouver, se reconnecter à soi.



Les soins-massages ayurvédiques proposés sont adaptés aux besoins et déséquilibres de chacun. Ils agissent sur le corps et l'esprit, en favorisant l'élimination des toxines, une meilleure digestion et assimilation, un apaisement du mental.

Les massages se réalisent avec des huiles chaudes végétales biologiques ainsi que des huiles indiennes.



Cette cure est pour vous si vous vous sentez fatigué, l'esprit agité, le mental en sur-régime, douleurs articulaires, lourd, stressé, problèmes de digestion.



déroulement de la cure

La cure commence une semaine avant

Un questionnaire par mail est à remplir et à retourner. Il me permet de vous connaître et de déterminer vos soins qui pourront être ajustés si besoin.

Un document "pré-cure" est également joint. il contient toutes les informations nécessaires pour votre séjour et les recommandations à appliquer une semaine avant.

Programme

L'arrivée est prévue le lundi 5 juin à partir de 16h jusqu'au jeudi 8 juin fin de journée.

lundi 5 juin

16h
arrivée et installation dans les chambres

16h45
- informations pratiques sur le déroulement de la cure
- Atelier sur les préceptes de l'Ayurveda

18h
séance de respiration, méditation yin yoga

19h30 dîner

mardi 6 juin et mercredi 7 juin, jeudi 8 juin

7h
séance de Yin yoga ou "marche Eveil "

7h45
petit déjeuner (selon chacun)

9h/12h30
massages ayurvédiques

12h30/13h
déjeuner

L'après midi s'organisera selon l'énergie du groupe avec de la marche, ateliers, méditation, yoga et surtout du repos, activité essentielle pendant une cure.

Jeudi 8 juin

départ en fin de journée vers 17h

Je vous recommande de ne pas travailler le vendredi samedi et dimanche et de reprendre votre activité le lundi 12 juin

Les repas sont végétariens cuisinés selon les principes de l'Ayurveda

Les soins Ayurvédiques

Massage Abhyanga traditionnel
3 massages du corps complet aux huiles chaudes indiennes.
Soins spécifiques Ayurvédiques
3 soins complémentaires et spécifiques selon vos spécificités vous seront donnés comme Shirodhara, bastis, pochons, soin visage, pause d'argile, soin des oreilles avec vapeur, soin des pieds au bol kansou.

Ces soins harmonisent le corps et l'esprit, favorisent l'élimination des toxines, améliorent la circulation sanguine et énergétique, revitalisent et nourrissent les tissus du corps.

Ces massages agissent fortement sur tout le système nerveux pour le rééquilibrer et retrouver le lien entre le corps, l'esprit et l'âme.





Le lieu

Le Domaine de Fresnoy
(62990 Loison sur créquoise)



C'est une maison d'hôte, ancien relais des templiers nichée au coeur d'un bois.
Elle est située dans les 7 vallées Ternois dans le Pas de Calais à proximité de la côte d'Opale et de la Baie de Somme.
C'est un lieu idéal pour ralentir et se connecter aux forces de la Nature, conditions essentielles pour notre équilibre intérieur.

Florence, notre hôte, passionnée par les arbres est sylvothérapeute*. Elle a le coeur d'accueillir chacun dans ce lieu rural haut de gamme et engagé dans une démarche éco-responsable.

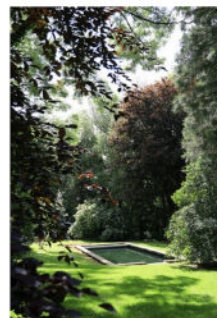
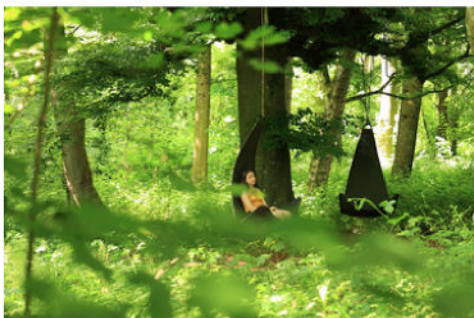
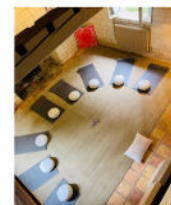
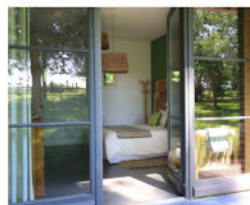
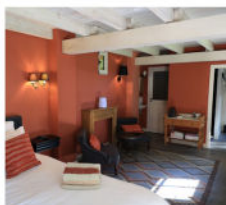
**Sylvothérapie: c'est une pratique ancestrale qui vise à prévenir et rééquilibrer l'organisme au niveau mental, émotionnel et physique.*

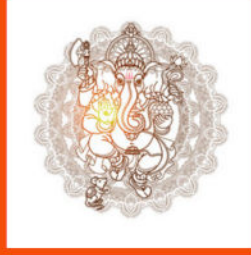
Le tarif

970€

il comprend la cure tout compris en pension complète avec les soins, en chambre individuelle.
Les activités, ateliers sur l'ayurveda, méditation, yoga sont également inclus.

Me contacter:
Caroline au 06.87.48.16.21
mail: caroline-leleu@orange.fr
anahataayurveda.fr





Il me tient à coeur à travers l'Ayurveda et l'astrologie védique de vous accompagner pour libérer le corps émotionnel, apaiser le mental, ouvrir le coeur afin d'élever sa conscience et accéder à sa nature profonde

"Sois ce que tu es"

Ramana Maharshi

