

# SEJOUR AYURVEDIQUE

3 nuits / 3 jours

PRENDRE SOIN DE SOI  
SE RESSOURCER, SE POSER



Philosophie et Présentation de l'AYURVEDA.

Soins,méditation,marche en conscience,repas végétarien,espace silence.

## **PROGRAMME DETAILLE :**

ARRIVEE LA VEILLE DU SEJOUR A 19H

### **JOUR 1**

8H REVEIL MUSCULAIRE ET MEDITATION

9H PETIT DEJEUNER

10H ATELIER COLLECTIF:enseignement ayurvédique

TEMPS DE SILENCE

12 H REPAS

14H 18H SOINS:gommage et massage du dos

TEMPS LIBRE:lecture,repos...

20H REPAS

## **JOUR 2**

8H ATELIER REVEIL MUSCULAIRE ET MEDITATION

9H PETIT DEJEUNER

10H MASSAGE ABHYANGA ou SOINS AYURVEDIQUES (massage des pieds au bol KANSU et massage visage)

LECTURE,REPOS,CONSULTATION AYURVEDIQUE

TEMPS DE SILENCE

12 H REPAS

14H 18H MASSAGE ABHYANGA OU SOINS AYURVEDIQUES ((massage des pieds au bol KANSU et massage visage)

20H REPAS

## **JOUR 3**

8H ATELIER REVEIL MUSCULAIRE ET MEDITATION

9H PETIT DEJEUNER

DECOUVERTE DE LA NATURE

Balade autour des vignes

Temps de silence

17H DEPART

### **TARIF :**

400e

Comprend :

- Hébergement et repas 190°
- Soins ateliers 210e

En option :

- Chambre individuelle 70e