



Séjours Ayurvédiques

Mini Cure Ayurvédique – 4 jours/4 nuits

L'objectif de ces 4 jours est **d'initier ou de poursuivre un processus d'auto-guérison par l'Ayurvédā**, grâce à une plongée dans cette pratique ancestrale, grâce aussi à des soins individualisés, des pratiques de yoga et de méditation et une alimentation, qui permettront d'améliorer votre niveau d'énergie, votre ancrage, votre enthousiasme et vos sensations physiques comme la digestion, le sommeil, certaines douleurs spécifiques... en quelques mots : **votre sensation de bien-être général.**

PROGRAMME

Jour 1 :

A partir de 11h : arrivée des participants - Installation

12h30 : Déjeuner

14h-17h30 : Consultations individuelles - Petit massage de bienvenue

18h : Yoga

19h15 : Dîner

20h30 : Discussion/présentation autour de l'ayurvédā

Jours 2 – 3 - 4 :

7h : Routine quotidienne du matin – Dinacharya

7h30 : Yoga

8h30 : Petit déjeuner

9h : Soins (2 soins par jour/personne – env 2 heures)

13h : Déjeuner

14h30 : Soins

18h : Yoga & méditation

19h15 : Dîner

20h30 : Discussion/présentation autour de l'ayurvédā

Jour 5 :

7h : Routine quotidienne du matin – Dinacharya

7h30 : Yoga

8h30 : Petit déjeuner

9h30 : Fin de la cure



7 personnes maximum

Inscription auprès de Céline Benichou : 06 60 93 19 49 – celine@tilo-ayurveda.fr
ou Sandrine Berliet : 06 08 92 17 95 – sandrine.berliet@outlook.fr