



Cure Ayurvédique à Mouriès ou Rousset les Vignes – 4 nuits

L'objectif de ces 4 ou 5 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.**

EXEMPLE DE PROGRAMME *

Jour 1 :

A partir de 11h : arrivée des participants – Installation

12h30 : Déjeuner

14h-17h30 : Consultations individuelles – Petit soin d'arrivée

18h : Yoga

19h15 : Dîner

20h30 : Discussion/présentation autour de l'ayurvédā

Jour 2 / 3 / 4:

7h : Routine quotidienne du matin – Dinacharya

7h30 : Yoga

8h30 : Petit déjeuner

9h : Soins (2 soins par jour/personne – env 1h45)

13h15 : Déjeuner

14h30 : Soins

18h30 : Yoga & méditation

19h30 : Dîner

20h30 : Discussion/présentation autour de l'ayurvédā
Questions/réponses



Jour 5 :

7h : Routine quotidienne du matin – Dinacharya

7h30 : Yoga

8h30 : Clôture de la cure et Petit déjeuner

10h : Fin de la cure

**Le programme peut être soumis à modifications selon les besoins pour le bon déroulement de la cure*

**Tarif tout compris hébergement en chambre individuelle: 850 €, ou chambre partagée : 800 €
7 personnes maximum**

Inscription auprès de Céline Benichou : 06 60 93 19 49 – celine@tilo-ayurveda.fr

Ou auprès de Sandrine Berliet : 06 08 92 17 95 – sandrine.berliet@outlook.fr