



AYURVÉDA, YOGA  
CHAMANISME  
LA RENCONTRE DES MÉDECINES

## **Cure Ayurvedique du 28 avril au 1 mai 2024**

Nous vous invitons à venir vous ressourcer en pleine nature au cœur du Domaine de Taillé en Ardèche, au travers d'une cure ayurvédique de 3 jours-3 nuits, en pension complète.

Une invitation à se déposer, à retrouver son calme intérieur loin de l'agitation extérieure.

Un espace/temps pour se relier à la notion de cycle (celui de la nature et le sien), soutenir sa dynamique corps-souffle-esprit au printemps dans son processus naturel de nettoyage.

Accompagnées de Caroline et Ingrid, toutes deux praticiennes en Ayurveda, vous découvrirez les bienfaits de cette sagesse ancestrales. Un système de santé venu d'Inde qui nous invite à renouer avec notre véritable nature.

Nos journées commenceront et finiront par des pratiques collectives : yoga/ voyage sonore etc...

Le reste de la journée sera dédié à des soins ayurvédiques spécifiques personnalisés et individuel (massage etc..) en lien avec l'énergie du printemps, tout en laissant de la place pour de la détente, de l'introspection.

Nos repas seront sous forme d'une monodiète ayurvédique.

Vous profiterez d'un espace privilégié avec l'avantage d'un petit groupe de 6 personnes.

### Tarif :

en chambre individuelle : 620 euros

en chambre double : 590 euros

Comprend l'hébergement, l'alimentation, l'accompagnement, les séances individuelles ainsi qu'un bilan ayurvédique avant et après la cure.

Nb : la date de bilan ayurvédique avant la cure sera définie conjointement lors de votre inscription.

Pour tout renseignement vous pouvez me contacter au 06 88 37 71 46.