



CURE THALASSO DÉCOUVERTE AYURVÉDIQUE

Voyage initiatique guidé ayurvédique

Destination l'Inde et ses pratiques traditionnelles selon l'Ayurveda.

Ayurveda signifie « connaissance de la Vie », en sanskrit.

Cette science, qui puise ses sources dans les Vedas et l'Atharvaveda en particulier, texte de l'Inde antique, permet d'aborder l'Être humain dans sa globalité, en incluant son corps physique, mais aussi son Être vital, psychique et spirituel.

Chaque être vivant est constitué des cinq éléments : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Ether. Ces éléments s'expriment en trois forces vitales, les trois doshas : vata, pitta et kapha.

L'Ayurveda vous amène à l'équilibre des doshas qui se traduit par Harmonie et Bien-Être.

Les soins ayurvédiques que nous proposons vous aideront à préserver ou à retrouver cet équilibre.

La cure débutera par un bilan personnalisé. Il permettra de définir votre constitution doshique, afin de déterminer les soins qui seront bénéfiques à votre rééquilibrage. Il sera accompagné de conseils d'hygiène de vie (Dina charya) pouvant influencer sur l'équilibre des doshas et que vous pourrez continuer à mettre en œuvre après la cure.

La cure comprend 10 soins sur 5 jours, parmi les soins suivant (en fonction de votre profil doshique) :

- Abhyanga bio
- Udvartana bio
- Padabhyanga bio au bol indien
- Marmas de la tête
- Le combiné
- Séance de pranayama complétée d'exercices de centrage et de la pratique de Netra Yoga (exercice des yeux) - prévoir tenue ample

> CURE THALASSO DÉCOUVERTE AYURVÉDIQUE

10 soins sur 5 jours

650 € hors hébergement

OPTION THALASSOTHÉRAPIE

2 soins par jour, soit 12 soins sur 6 jours

295 € hors hébergement

En complément de notre cure Thalasso Découverte Ayurvédica, vous avez la possibilité d'ajouter en supplément 2 soins individuels de thalassothérapie par jour, soit 12 soins sur 6 jours, parmi les soins suivants :

- 3 bains hydromassants
- 3 douches à jet
- 3 douches sous affusion
- 3 enveloppements d'algues