

Mini Cure Ayurvédique Printemps

DU 19 AU 22 MARS 2021
AU MAS DU COUSSOUL À MOURIÈS

PROGRAMME

Présentation de la mini cure ayurvédique :

La mini cure ayurvédique, nommée Purva Karma est un rendez-vous précieux avec soi et la vie, lorsque l'on dispose de peu de temps.

Un pur moment de ressourcement, de régénération et de purification en profondeur, afin d'apaiser et libérer le corps et le mental de ses toxines, tout en stimulant la force vitale d'autoguerison.

Pour cela, je vous propose un accompagnement personnalisé incluant, des soins et massages ayurvédiques, des séances de Nâtha yoga & Yoga du son (postures, exercices de respiration, yoga nidra et relaxation, sonothérapie et méditation...), une alimentation végétarienne selon la diététique ayurvédique et bien sûr du temps libre et des balades afin de vous reposer, d'apprécier la nature environnante et d'éveiller vos sens.

À qui s'adresse la cure ?

À celles et ceux qui souhaitent faire une pause loin du tumulte extérieur, pour retrouver mieux-être, joie et sérénité. Aux personnes, quel que soit leur âge, qui désirent prendre en charge leur santé, qui recherchent un nouvel « art de vivre et d'être » et tout simplement se faire du bien.

Quand faire la cure ?

Lorsque le besoin de s'accorder une pause et de se retrouver se fait sentir. Pour accompagner toutes périodes de transition et de changement, que ce soit avant les changements de saison, lors d'événements importants de la vie personnelle ou professionnelle. La cure est aussi une aide précieuse lors de grandes décisions à prendre, elle permet « d'ouvrir les yeux » pour y voir plus clair, de reprendre son pouvoir personnel et de se relier à son intuition.

Planning

Jour 1

11h: Arrivée
12h30: Déjeuner
14h-17h30: Consultations individuelles
18h: Yoga
19h30: Dîner
20h30: Présentation de L'Ayurveda

Jour 2 / Jour 3

7h45: Kriyas (techniques de purification) / tisane
8h: Yoga
9h: Petit-déjeuner / 9h45: Massage
13h: Déjeuner / 14h30: Massage
18h30: Yoga / 19h30: Dîner

Jour 4

7h45: Kriyas, tisane
8h: Yoga
9h: Petit-déjeuner / 9h45: Massage
12h30: Déjeuner
13h30: Massages
15h: Départ

Tarifs

Chambre individuelle tout compris: 600€ / Couple: 1000€



Donatella Pavan

06.82.74.81.87

info@pavanabydonatella.com

pavanabydonatella.com



pavanabydanatella

ayurveda-provence.com