



Catherine MARTIN
Praticienne en Ayurveda
Enseignante de Hatha-yoga
traditionnel

**Cure ayurvédique
psycho-corporelle**
*Cinq jours pour
prendre soin de
soi !*



Morgan VASONI
Praticien en Ayurveda
Spécialiste en santé psychique
selon l'Ayurveda

Du mardi 8 novembre 9 heures au samedi 12 novembre 17 heures
A Aste-Béon (64) en Pyrénées Atlantiques

Une belle opportunité pour une cure d'automne personnalisée dans un gîte de qualité

Ce séjour est une cure appropriée aux personnes qui traverse une période difficile : stress, anxiété, pré ou post burn-out, deuil, déprime saisonnière, perte de sens, ...

La cure contribue à renforcer le système immunitaire, stimuler les facultés mentales, la mémoire, la vitalité du corps et à se préparer pour l'hiver !

Chaque jour, vous profitez de 2 soins personnalisés qui regroupent un ensemble de prestations orientées sur l'objectif recherché qui peuvent être : massages abhyanga, shirodhara, shirochampi, nasya, bol kansu, dhumapana, netratarpana, ...

L'alimentation est végétarienne et bio. Les repas sont préparés sur place par Marie.

Morgan, Catherine, Marie et Christine vous accueillent dans une ambiance chaleureuse et bienveillante pour vous permettre de vous ressourcer et de vous reconnecter à vous-même.



PROGRAMME

Nous commençons la cure par le chant d'un rudram (namaka chamaka), car le démarrage de cette semaine correspond à la fête devdiwali en Inde et le séjour sera sous le signe de Shiva.

Le séjour démarre par un bilan classique et un bilan psychique ayurvédique (bhutavidya) pour évaluer vos besoins et prévoir vos soins.

Les journées commencent de manière ritualisée par une pratique de yoga/méditation et des aarti pujas (offrandes et chants) pour réveiller le corps et centrer l'esprit afin de les préparer aux soins à recevoir pendant la journée. Durant la semaine vous bénéficiez de 2 soins individuels par jour orientés vers l'équilibre mental selon l'Ayurvéda et d'un suivi quotidien.

Journée type

7H00 : Pratique des rituels du matin :

Yoga, méditation et pujas

9H00 : petit déjeuner

9H30 : soins

12H30 : déjeuner

15H00 : soins

18H30 : pujas

19H00 : dîner

20H00 : soirée libre

Nous nous réservons le droit de modifier le contenu du programme

DETAILS PRATIQUES

- Plaid, zafu, coussin ou petit banc pour la méditation, vêtements légers pour le yoga et votre tapis de yoga si vous le pouvez,
- Stylo et bloc-notes,
- Maillot et serviette de bain,
- Belle tenue pour la célébration du dernier jour,
- Lieu de la prestation : Aste Béon (64), gare la plus proche : Pau



TARIFS ET CONDITIONS DU SÉJOUR

Arrivée la veille (lundi 7 novembre) à 17h, pour l'installation et la présentation de la cure et départ le dernier jour vers 15 heures.

Hébergement : en chambre double chez Christine Oscaby dans une grange rénovée au cœur d'un parc arboré :

<https://www.abritel.fr/location-vacances/p6329820a?adultsCount=10&arrival=2022-11-11&departure=2022-11-20>

Repas : tous les repas sont végétariens, bio et préparés selon les principes ayurvédiques

Prestations : elles comprennent les soins individuels, l'accompagnement, l'encadrement, yoga, méditation, les rituels, la préparation des repas et la pension complète.

Transport : nous rechercherons ensemble la meilleure façon de voyager en réduisant notre impact et les coûts par une démarche de mise en relation afin de notamment covoiturer.

Modalités de paiement, d'inscription et d'annulation

Coût total de la cure (en pension complète) : 1 200 euros

- Versement d'un acompte de 300 € à l'inscription à la cure au nom de NARAYANA
- L'acompte et la fiche d'inscription remplie sont à renvoyer à Catherine MARTIN
176, avenue de la Principauté de Dombes – 01600 TREVOUX

Bien précisez à l'inscription vos éventuels problèmes de santé et vos particularités alimentaires (intolérance, allergies, diabète, ...).

Les personnes souffrant de pathologies mentales devront être stabilisées si elles souhaitent participer à la cure. Cette cure ayurvédique ne remplace pas un suivi médical, psychiatrique et psychologique conventionnel. Aucun conseil concernant la prise ou l'arrêt de traitements médicaux ne sera prodigué.

Si vous avez des questions concernant l'approche psycho-corporelle ayurvédique, n'hésitez pas à joindre Morgan Vasoni. (voir contact ci-dessous).

Nombre de places limité à 4 personnes, inscription par ordre d'arrivée des demandes complètes

CONTACTS

Catherine Martin

Praticienne en Ayurvéda, Catherine conduit des cures Purvakarma et Panchakarma depuis 7ans avec l'Association Ayurveda Mon Ami en Rhône Alpes

Tél: 06 62 30 35 06 – e-mail : c.martin@emayurveda.fr

Site: www.ayurvedalyon.com

Morgan Vasoni

Praticien en Ayurvéda, Morgan accompagne des cures ayurvédiques depuis 10 ans. Spécialisé en santé psychique selon l'ayurvéda, il est l'auteur du livre « Les Clefs de la Psychologie Ayurvédique » paru en 2021

Tél: 06 06 46 56 65 - e-mail: narayana.asso@gmail.com

Site: www.narayana-ayurveda.com