

CURE AYURVEDIQUE :

régénération, détoxification, repos et apaisement

Thérapeute Marie-Angèle BONATO :

Renseignements/Réservation : 06 12 90 48 25

Site Web : www.devaki-ayurveda.fr



Vendredi 14 au mardi 18 Avril 2017

Séjour / Cure ayurvédique, au CLOS d'AUGNAC, magnanerie du 18e siècle entièrement rénovée sur 3ha de verger, oliveraie, chataigneraie, pinède... et vue s'étendant jusqu'aux Monts Lozère.

La cure comprend **2 soins traditionnels** (massages) par jour, choisis en fonction du bilan de santé de début de séjour, les conseils personnalisés de fin de séjour, d'exercices de yoga (réveil articulaire), méditation/relaxation, des discussions autour de l'Ayurveda, de promenades digestives.

Vous profiterez lors de vos moments de détente de ce lieu propice au ressourcement, à l'apaisement et à la méditation.

L'alternance d'une légère activité physique avec des moments de repos renforce le bénéfice des soins reçus.

Les repas, petits-déjeuners, collations sont « **bio** », **ayurvediques**, **végétariens**, **sans alcool** et **sans café**.





Cure de 4 jours, 1 consultation,

1 bilan de fin de séjour et 6 soins (prix / personne en pension complète) :

Chambre single : 973 €

Chambre double (couple) : 843 €

Chambre double (2 lits jumeaux / SdeB partagée) : 873 €

Chambre triple (SdeB partagée) : 833 €

Date de fin d'inscription : 31 mars 2017

la cure ayurvédique est organisée pour 4 personnes



PROGRAMME

Les horaires sont à titre indicatif et le choix des soins est conditionné par la consultation privée

1er Jour : Vendredi

Accueil à partir de 14h30

Installation / Tisane

Consultation privée

Détente / Repas

2e Jour : Samedi

7h30 : Tasse d'eau chaude citronnée / séance de yoga

8h30 : Petit déjeuner

9h : Début des soins et détente

12h30 : Déjeuner et balade digestive

14h30 : Soins et détente

16h30 / 17h : Tisane / Collation

19h : Relaxation / Méditation

20h : Dîner

3e jour : Dimanche

7h30 : Tasse d'eau chaude citronnée / séance de yoga

8h30 : Petit déjeuner

9h : Début des soins et détente

12h30 : Déjeuner et balade digestive

14h30 : Soins et détente

16h30 / 17h : Tisane / Collation

19h : Relaxation / Méditation

20h : Dîner

4e Jour : Lundi

7h30 : Tasse d'eau chaude citronnée / séance de yoga

8h30 : Petit déjeuner

9h : Début des soins et détente

12h30 : Déjeuner et balade digestive

14h30 : Soins et détente

16h30 / 17h : Tisane / Collation

19h : Relaxation / Méditation

20h : Dîner

5e Jour : Mardi

7h30 : Tasse d'eau chaude citronnée / séance de yoga

8h30 : Petit déjeuner

9h : Bilan de santé de fin de séjour

12h30 : Déjeuner

15h : Départ