

AYURVEDA SUR LES SENTIERS CEVENOLS :

régénération, détoxification, repos et apaisement

Thérapeute Marie-Angèle BONATO :

Renseignements/Réservation : 06 12 90 48 25

Site Web : www.devaki-ayurveda.fr



Jeudi 20 avril au lundi 24 avril 2017

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

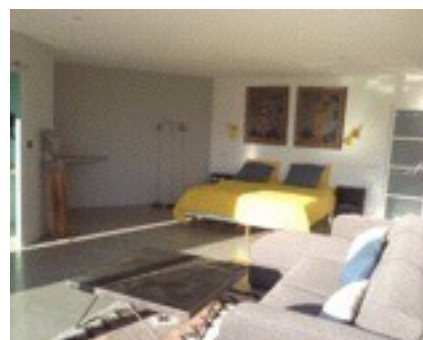
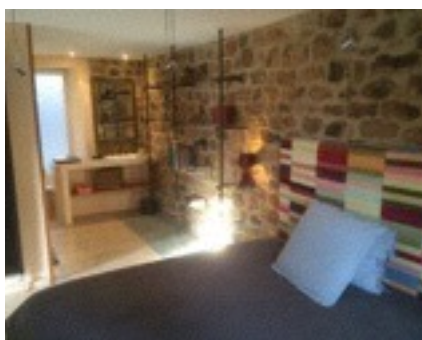
La cure comprend **1 soin traditionnel** (massage) par jour, choisis en fonction du bilan de santé de début de séjour, les conseils personnalisés de fin de séjour, d'exercices de yoga (réveil articulaire), méditation/relaxation, des discussions autour de l'Ayurveda, de petites randonnées le matin (3h).

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 activité physique et de massages, renforce le bénéfice des soins reçus.

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





La cure de 5 jours, randonnées, 1 consultation,

1 bilan de fin de séjour et 3 soins (prix / personne en pension complète) :

Chambre single : 890 €

Chambre double (couple) : 740 €

Chambre double (2 lits jumeaux / SdeB partagée) : 790 €

Chambre triple (SdeB partagée) : 750 €

Date de fin d'inscription : 31 mars 2017

la cure ayurvédique est organisée pour 4/5 personnes



PROGRAMME

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

1er Jour : Jeudi

Accueil à partir de 14h30

Installation / Tisane

Consultation privée

Détente / Repas

2e Jour : Vendredi

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

8h30 : Petit déjeuner

9h : Départ randonnée

12h30 : Déjeuner / Repos

14h30 : Soins et détente

16h30 / 17h : Tisane / Collation

19h : Relaxation / Méditation

20h : Dîner

3e jour : Samedi

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

8h30 : Petit déjeuner

9h : Départ Randonnée

12h30 : Déjeuner / Repos

14h30 : Soins et détente

16h30 / 17h : Tisane / Collation

19h : Relaxation / Méditation

20h : Dîner

4e Jour : Dimanche

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

8h30 : Petit déjeuner

9h : Départ Randonnée

12h30 : Déjeuner / Repos

14h30 : Soins et détente

16h30 / 17h : Tisane / Collation

19h : Relaxation / Méditation

20h : Dîner

5e Jour : Lundi

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

8h30 : Petit déjeuner

9h 00 : Bilan de santé de fin de séjour

12h30 : Déjeuner

15h00 : Départ