



**Cure ayurvédique de 2 jours
du 3 juillet au 28 août
en semaine ou
le week end pour 215 euros**

La cure comprend :

- 2 massages shimabhyanga de 90 minutes.
- 1 massage au choix de 50 minutes (visage et points marmas ou jambes et pieds ou ventre et dos ou massage crânien : champissage).
- 1 soin au choix shirodhara (avec un supplément de 12 euros pour le litre d'huile de sésame Bio ou soin réiki).
- informations et pratique de chants des mantras.
- Tisane ayurvédique selon vos doshas et la saison.
- Chants mantras sur les chakras 1 ,2,3,4,5 et 6.
- 2 Repas sur place.

Jour 1 :

Matin : arrivée à 9 h 30 / 10 h au choix.

**Tisane ayurvédique en fonction de ses propres doshas et de la saison.
Détermination du profil ayurvédique si cela n'a pas été fait auparavant.
Petit bilan sur les besoins actuels.**

Massage shimabhyanga : 90 min

**Repas : Tomates du jardin, saumon ou poulet avec riz aux épices indiens.
Possibilité de manger à l'extérieur et de se poser un moment sur les transats à l'ombre.**

Après midi : reprise vers 14 h / 14 h 30

Écoute et chants de mantras des chakras 1, 2 et 3.

Des explications et fichiers seront donnés auparavant sur les mantras et les chakras.

Massage de 50 min au choix :

**massage du ventre et dos ou massage du visage, ou champissage
(massage crânien assis sans huile sur le t shirt)**

Tisane ayurvédique

Bilan et fin de la première journée.

Jour 2 :

Matin : arrivée à 9 h 30 / 10 h au choix.

Tisane ayurvédique.

Massage shimabhyanga : 90 minutes

Repas : Tomates du jardin, saumon ou poulet avec riz aux épices indiennes.

Possibilité de manger à l'extérieur et de se poser un moment sur les transats à l'ombre.

Après midi : reprise vers 14 h / 14 h 30

Écoute et chants de mantras des chakras 4 et 5

Soin : Shirodhara ou soin reiki : 40 à 45 minutes

Bilan de fin de cure : partage des sensations si la personne le souhaite sur la cure.

Sabine Adriensence

Praticienne massage ayurvédiques, soins traditionnels indiens et praticienne soins reiki.