



## CURE DE PINTEMPS SELON L'AYURVEDA

• ÉQUILIBRE • SANTÉ • BIEN ÊTRE • BIENVEILLANCE •

Noémie, Emilie et Sophie vous invitent au voyage du retour à Soi  
dans la tradition de la Médecine Ayurvédique

**Du Vendredi 31 Mars au Vendredi 7 Avril 2023**



Contact : [voyageayurveda@gmail.com](mailto:voyageayurveda@gmail.com) |   [voyage.en.ayurveda](https://www.facebook.com/voyage.en.ayurveda)

## VOTRE EQUIPE DE THÉRAPEUTES DÉDIÉE

Trois thérapeutes et éducatrices de Santé certifiées en Ayurveda mettent à votre service leur passion de la santé au naturel.

### Noémie



Éducatrice de Santé selon la médecine Ayurvédique basée sur Aix-en-Provence et dans le Luberon. **Certifiée par le Centre Leela.**

“ **L’Ayurveda est une médecine merveilleuse** qui entre dans un mode de vie et qui m’a personnellement changé la vie.

A la découverte de l’Ayurveda, j’ai appris à me découvrir, à me connaître et ce fut une telle révélation que cela en est devenu ma passion. C’est pour cela que de transmettre ses principes et son approche furent une évidence pour moi !

Aujourd’hui, j’accompagne et encadre des personnes souhaitant aller vers un bien-être profond, une meilleure santé grâce à l’alimentation, une hygiène de vie adaptée et les soins corporels selon la science de la vie. **«L’Ayurveda se vit !»** et c’est en ce sens que je souhaite vous faire découvrir ce qu’il peut vous apporter au quotidien : régénérescence, clarté, légèreté

### Emilie

Educatrice de santé et soins corporels selon la Médecine et Science Ayurvédique. Basée sur Manosque et la vallée de l’Asse (04). **Certifiée par le Centre Leela.**

Personne à l’écoute de l’autre, j’ai à cœur de prendre soin des autres et de rendre service. Rien ne me rend plus heureuse que les retours chaleureux des personnes que j’accompagne et qui découvrent un peu plus chaque jour à quelle point leur **santé et leur bonheur sont à portée de main.**

Plus qu’une science ou une médecine, **«l’Ayurveda est un véritable art de vivre»** et je serai ravie de vous transmettre les petites habitudes du quotidien qui vous guideront vers une santé et un bonheur certains.



## Sophie

Praticienne Thérapeute en Soins et Massages Ayurvédiques exerçant sur Grenoble dans un centre de Yoga.

"Passionnée depuis toujours par les médecines alternatives au naturel et cuisinière de métier en alimentation saine.

C'est au cours de ma maternité que je décide de me former à l'Ayurvéda, une philosophie de vie en accord avec mes valeurs profondes que je souhaite transmettre. A l'écoute des autres et dans le soucis de leur apporter des outils au quotidien pour prendre soin d'eux. A travers une Alimentation saine et en accord avec les besoins de chacun, l'Ayurvéda place votre façon de manger au coeur de votre Santé.



L'Ayurvéda est un véritable art de vivre qui vous permet d'être plus à l'écoute de votre corps et d'en comprendre son fonctionnement sur le plan psycho-corporel et de se libérer ainsi de ses déséquilibres au quotidien ( stress, anxiété, insomnies, problèmes digestifs, etc...)

De nature spontanée, bienveillante, c'est avec un grand plaisir que je vous partagerai les nombreux bienfaits de l'Ayurvéda dans votre vie."

# CURE DE PRINTEMPS SELON L'AYURVEDA

## Introduction

Parenthèse chaleureuse au début du printemps loin du stress du quotidien au sein du mas du Coussoul, centre de cure ayurvédique équipé en provence.

Le Printemps, saison froide propice à la renaissance, sortie de l'hiver qui permet à la nature de reprendre vie. Nous avons choisi ce moment pour vous proposer une cure détoxifiante et boostante.

C'est la période des bonnes résolutions alors pourquoi ne pas commencer par prendre soin de soi et de sa santé !

**La cure de printemps, c'est 7 jours de soins personnalisés du 31 Mars au 7 Avril 2023.**

Nous terminons ce voyage un vendredi pour vous laisser encore le temps d'un weekend pour profiter des bienfaits de la cure avant la reprise de votre rythme habituel.



## A qui s'adresse cette cure ?

**Ce séjour est fait pour vous si vous souhaitez découvrir l'Ayurveda.**

C'est une cure particulièrement appropriée aux personnes qui traversent une période difficile : stress, anxiété, pré ou post burn-out, deuil, déprime saisonnière, perte de sens, ... Nous pourrions vous aider si vous rencontrez des problèmes digestifs, de sommeil ou une fatigue avancée chronique.

Ce programme contribue à renforcer le système immunitaire, la vitalité du corps et à se préparer en vue du printemps !

Chaque jour, vous profitez d'au minimum un soin personnalisé orienté sur l'objectif défini ensemble.

L'alimentation est végétarienne autant bio que possible et de saison. Les repas sont préparés sur place.

## Programme

La première étape de votre voyage sera d'établir votre **Bilan Ayurvédique** pour convenir ensemble des objectifs de votre cure. Nous vous proposerons dès lors des **soins personnalisés** sur la durée de votre séjour. Un **échange journalier** nous permettra de nous assurer des bienfaits de la cure et d'ajuster les soins au plus près de vos besoins. Dans le but d'assurer les meilleures conditions possibles à votre cure, nous vous invitons à nous faire vos retours si vous en ressentez le besoin.

Voici une liste non exhaustive de soins donnée à titre indicatif :

- ✧ Abhyanga : massage du corps complet aux huiles chaudes
- ✧ Kéralais : massage du corps complet aux huiles chaudes
- ✧ Pieds Mains Tête : massage de ces zones aux huiles chaudes
- ✧ Svedhana : bain de vapeur avec ou sans huiles essentielles
- ✧ Shirodhara : soin de la tête par l'écoulement d'un filet d'huile en continu sur le front
- ✧ Oudvartana : massage à la farine de pois chiche
- ✧ Shiroabhyanga : massage spécifique de la tête
- ✧ Picchus : Application de compresses chaudes d'huile ou décoction pour un soin localisé
- ✧ Kiris et Navarakiris : soins aux tampons localisés
- ✧ Bol Kansu : soin des mains et des pieds réduisant les inflammations

Chaque jour nous mettrons à disposition des moments d'Ayuryoga, méditations guidées et ateliers découverte pour une immersion dans une routine ayurvédique source de bien être.

Nous vous concocterons des menus ayurvédiques et végétariens car «nous sommes ce que nous mangeons» et la santé commence par une alimentation de qualité.



## TARIFS

La cure d'hiver vous est proposée en pension complète du **vendredi 31 Mars 2023 14h au vendredi 7 Avril 2023 14h**.

Le tarif comprend l'hébergement, les repas végétariens ayurvédiques et de saison, les soins personnalisés, les séances de méditation, d'ayuryoga et des ateliers découvertes.

La prise en charge commence à l'arrivée au centre de cure et se termine au départ du centre.

Le centre fournit le linge de lit et le linge de soins.

Tarif tout compris

- 1200€ en chambre partagée.
- 1300€ en chambre individuelle.
- 2000€ pour les couples dans une même chambre.

## Modalités de paiement, d'inscription et d'annulation

- Versement d'un acompte de 600 € à l'inscription à la cure au nom de votre contact.
- La fiche d'inscription remplie est à renvoyer par mail : [voyageayurveda@gmail.com](mailto:voyageayurveda@gmail.com)

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.

**Conditions d'annulation** : Jusqu'à deux mois de la cure l'acompte est remboursé. La cure est due à un mois de son début. L'abandon de la cure, quel que soit le motif, ne génère pas de remboursement.

**Conditions d'annulation COVID 19** : Si un confinement ou une interdiction de se déplacer empêche la participation à la cure, l'acompte sera reporté ou remboursé.

## PROGRAMME DE LA CURE DE PRINTEMPS

Votre cure commence par un accueil chaleureux au fil des arrivées des participants et le partage d'une tisane de bienvenue pour vous expliquer le fonctionnement de la cure et vous familiariser avec les lieux. Le voyage démarre par un bilan complet ayurvédique et un échange pour comprendre vos attentes et convenir ensemble des objectifs de votre séjour.

Un suivi journalier avec un moment d'échange entre curiste et thérapeute sera l'occasion d'observer les effets des soins prodigués et de réorienter si besoin le programme personnalisé. Nous avons à cœur de vous chouchouter et tous les retours seront pris avec grande attention, bienveillance et la meilleure écoute possible.

Cette cure sera l'occasion de découvrir, redécouvrir ou renouer avec une routine quotidienne propice à l'équilibre corps/esprit indispensable sur la route du bien être et de la santé. Nous vous proposons de débiter chaque journée avec une pratique d'Ayuryoga et méditation afin de préparer votre corps et esprit à recevoir les soins du jour. Un petit déjeuner ayurvédique vous sera servi en fonction des besoins déterminés lors du bilan et des suivis journaliers. Vous bénéficierez d'au moins un soin individualisé quotidien. Nous vous proposons des ateliers découvertes de l'Ayurveda matin et/ou après midi. C'est l'opportunité durant votre temps libre de découvrir au gré de vos envies cette science ancestrale qu'est l'Ayurveda.

### Journée type

-  7H00 : AyurYoga et Méditation du matin
- 8H30 : Petit déjeuner 
-  9H30 : Soins
- 10H00 : Atelier du matin 
-  12H30 : Déjeuner
- 15H00 : Soins 
-  16H00 : Atelier de l'après-midi
- 18H00 : Méditation du soir 
-  19H00 : Dîner
- 20H00 : Soirée libre

Nous nous réservons le droit de modifier tout ou partie du programme



## DETAILS PRATIQUES

Votre cure est prise en charge à votre arrivée au centre de cure. N'hésitez pas à nous informer de vos besoins de locomotion pour atteindre le centre; nous pourrions vous aider pour du covoiturage avec d'autres participants ou organiser un ramassage aux coûts partagés.

Afin de profiter au mieux de votre séjour, en plus de vos effets personnels, nous vous conseillons de venir accompagnés de :

- 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 jeudi soir,
- un peignoir de bain (possibilité d'en louer un sur place pour 10 euros)

## CONTACTS



### Noémie Tahmisian

Praticienne et éducatrice de santé certifiée en Ayurvédā, Noémie conduit des cures avec Philippe Hansroul depuis 1 an en parallèle de son cabinet de soins ayurvédiques sur la région Aixoise et le Luberon.

Tél: 06 22 41 57 66 – e-mail : [bloomayurveda@gmail.com](mailto:bloomayurveda@gmail.com)

Site: [www.bloomayurveda.fr](http://www.bloomayurveda.fr)

### Emilie Libert

Praticienne et éducatrice de santé certifiée en Ayurvédā, Emilie anime la formation de soins corporels de première année au sein du Centre Leela depuis 1 an en parallèle de son cabinet de soins ayurvédiques et énergétiques sur Manosque et la vallée de l'Asse.

Tél: 06 78 21 66 20 – e-mail : [istitutles4corps@gmail.com](mailto:istitutles4corps@gmail.com)

Site: [www.les4corps.fr](http://www.les4corps.fr)



### Sophie Revel

Praticienne certifiée en Ayurvédā et cuisinière confirmée, Sophie propose des menus ayurvédiques depuis 1 an dans son centre de yoga en parallèle de son cabinet de soins ayurvédiques sur la région Grenobloise.

Tél: 06 51 83 39 48 – e-mail : [soayurveda@gmail.com](mailto:soayurveda@gmail.com)

Page Facebook : So Ayurveda