



## Mini Cure Ayurvédique à Mouriès (Alpilles) - 4 jours

L'objectif de ces 4 jours est d'initier ou de poursuivre un **processus d'auto-guérison par l'Ayurvéda**, grâce à une plongée dans cette pratique ancestrale, grâce aussi à des soins individualisés, des pratiques de yoga et de méditation et une alimentation, qui permettront d'améliorer votre niveau d'énergie, votre ancrage, votre enthousiasme et vos sensations physiques comme la digestion, le sommeil, certaines douleurs spécifiques... en quelques mots : **votre sensation de bien-être général.**

### PROGRAMME

#### Jour 1 :

A partir de 10h : arrivée des participants - Installation  
12h30 : Déjeuner  
14h-17h30 : Consultations individuelles - Petit massage de bienvenue  
18h : Yoga  
19h15 : Dîner  
20h30 : Discussion/présentation autour de l'ayurveda

#### Jour 2 :

7h : Routine quotidienne du matin - Dinacharya  
7h30 : Yoga  
8h30 : Petit déjeuner  
9h : Soins (environ 2 heures par personne par jour)  
13h : Déjeuner  
14h30 : Soins  
18h : Yoga & méditation  
19h15 : Dîner  
20h30 : Discussion/présentation autour de la diététique ayurvédique



#### Jour 3 :

7h : Routine quotidienne du matin - Dinacharya  
7h30 : Yoga  
8h30 : Petit déjeuner  
9h : Soins (environ 2 heures par personne par jour)  
13h : Déjeuner  
14h30 : Soins  
18h : Yoga & méditation  
19h15 : Dîner  
20h30 : Yoga nidra

#### Jour 4 (à adapter en fonction des heures de départ de chacun) :

7h : Routine quotidienne du matin - Dinacharya  
7h30 : Yoga  
8h30 : Petit déjeuner  
9h : Soins  
13h : Déjeuner  
14h : Soins  
16h : Fin de la cure

**Tarif tout compris (hébergement en chambre individuelle): 550€**

**6 personnes maximum**

**Inscription auprès de Céline Benichou : 06 60 93 19 49 - [celine@tilo-ayurveda.fr](mailto:celine@tilo-ayurveda.fr)**