



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 : **vosre sensation de bien-être général.**

PROGRAMME

Jour 1 :

A partir de 11h : 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
12h30 : Déjeuner
13h30 : Soins
15h : Fin de la cure

Tarif tout compris (hébergement en chambre individuelle): 575€

6 personnes maximum

Inscription auprès de Céline Benichou : 06 60 93 19 49 - celine@tilo-ayurveda.fr