

# *Cure ayurvédique en Inde*

REDONNONS DU SENS À NOS SENS



*l'essence de Soi*

ICI ET MAINTENANT

# Séjour dans la profondeur de l'Inde

## Cure ayurvédique

Une expérience de vie partagée,  
centrée sur la dynamisation de la personne.

La **cure ayurvédique de la pure tradition du Kerala** est une pratique très ancienne utilisée pour éliminer de son corps les toxines accumulées depuis parfois des décennies ou des années, selon des circonstances et des modalités propres à chacun.

C'est une stimulation de son propre potentiel d'énergie avec les pratiques interdépendantes : de l'Hatha **yoga**, des **massages** traditionnels et ayurvédiques, de la **nourriture végétarienne**, du **chant** et de la **musique**.

C'est un temps et un lieu où l'on prend du recul vis-à-vis de ses habitudes et de ses choix de vie quotidienne. Le séjour se déroule dans un **environnement de nature exceptionnel** et à proximité des us et coutumes locales.

Cette cure est un séjour qui vous propose de nombreux échanges, des pratiques authentiques et des apports d'information sur la philosophie de l'Inde. Tout ceci vous permet d'approcher les fondamentaux de l'art de vivre ayurvédique et de trouver, éventuellement, de nouvelles options dans le respect de vos valeurs et de vos convictions.



### hébergement | séjour

Le lieu de la cure se situe au sud de l'Inde dans la région du Kerala, à Chowara, village de pêcheurs. A deux pas de la plage, l'hôtel propose un magnifique cadre de repos avec chambres ou pavillons climatisés, piscine, jardin... Un environnement qui contribue pleinement au bien-être.

### yoga

La pratique quotidienne du Yoga se déroule selon un programme adapté à chaque personne. Les séances ont lieu dans un cadre ouvert à la nature.

### massages traditionnels ayurvédiques

La cure doit son efficacité à la qualité des programmes personnalisés de massages : un médecin définit avec le masseur le contenu des séances, la nature des huiles et la composante des aliments complémentaires. Trois grands principes de massages sont pratiqués dans la tradition du Kerala : assis, avec le pied, lemniscates (en cercles et en huit).

### nourritures ayurvédiques

L'alimentation ayurvédique est une alimentation végétarienne et biologique (milieu naturel ou sauvage). La composition des mets et l'intégration des épices suivent les règles qui ont fait leur preuve tout au long d'une tradition millénaire. Des ateliers de cuisine permettent de constater et d'apprendre les bases de la nourriture ayurvédique.

### méditation

La méditation est totalement indépendante de toute pratique confessionnelle. Elle utilise éventuellement des symboles traditionnels comme témoignages historiques pour mettre en valeur les dimensions d'intériorisation et de maîtrise de soi. La guidance des exercices de méditation s'appuie sur les fondements de l'intériorisation de pleine conscience.



INFOS tarifs et modalités d'inscription :  
[www.lesencedesoi.pro](http://www.lesencedesoi.pro)





*l'essence de Soi*

association loi 1901

18 rue Barodet 69004 LYON

Dominique BERNA

+33 6 88 94 25 38

[www.lessencedesoi.pro](http://www.lessencedesoi.pro)

[info@lessencedesoi.pro](mailto:info@lessencedesoi.pro)