

Cure Ayurvedique dans le Val Ferret en Valais

**Les séjours seront consacrés à
la détoxification, l'apprentissage et la pratique**

Dans une maison simple et authentique en pleine nature
(facile d'accès en transport en commun)

Cinq jours
ou
Le temps d'un long week-end

S'initier à l'Ayurveda
Découvrez des outils simples à utiliser dans votre quotidien

Le programme est composé de soins, de théorie et de pratiques

Massage ayurvedique
Conseils pour l'hygiène de vie
Alimentation et atelier de cuisine
Yoga respiratoire et méditation

Accompagnés par Marie-Laure et Sofi

Les séjours sont ouverts à toutes et tous, maximum 7 personnes

Marie-Laure Gebhard

Thérapeute en ayurveda

079 542 20 69

info@ayurvedame.ch

ayurvedame.ch

Sofi Eicher

Thérapeute en ayurveda

076 434 02 40

if@sumsum.ch

if.hautetfort.com



Long week-end

du 7 au 10 mars 2019

du 2 au 5 mai 2019

Pension complète

3 petits dej, 3 repas de midi, 3 repas du soir, encas et boissons

Alimentation ayurvedique végétarienne locale et bio

3 nuitées en chambre double ou simple

* 3 massages ayurvediques *

3 pratiques de yoga respiratoire

2 ateliers théoriques

1 atelier de cuisine

prix par personne

700.- double / 750.- simple

5 jours

du 7 au 12 juillet 2019

Pension complète

5 petits dej, 5 repas de midi, 5 repas du soir, encas et boissons

Alimentation ayurvedique végétarienne locale et bio

5 nuitées en chambre double ou simple

* 5 massages ayurvediques *

5 pratiques yoga respiratoire

4 ateliers théoriques

1 atelier de cuisine

prix par personne

1150.- double / 1250.- simple

* les massages ayurvediques *

peuvent être remboursés par certaines assurances complémentaires