

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 voiture ou transport en commun)

Cinq jours
ou

Le temps d'un long week-end

**S'initier à l'Ayurveda et au Yoga
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, pranayama et méditation

Accompagnés par Marie-Laure et Sofi

Les séjours sont ouverts à toutes et tous, maximum 8 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



5 jours

du 14 au 18 janvier 2019

Pension complète

4 petits dej, 5 repas de midi, 4 repas du soir, encas et boissons

Alimentation ayurvedique végétarienne locale et bio

4 nuitées en chambre triple, double ou simple

* 5 massages ayurvediques *

4 pratiques de yoga

4 ateliers théoriques

1 atelier de cuisine

prix par personne

1150.- triple / 1200.- double / 1250.- simple

Long week-end

du 25 au 27 janvier 2019

Pension complète

2 petits dej, 3 repas de midi, 2 repas du soir, encas et boissons

Alimentation ayurvedique végétarienne locale et bio

2 nuitées en chambre triple, double ou simple

* 2 massages ayurvediques *

2 pratiques de yoga

2 ateliers théoriques

1 atelier de cuisine

prix par personne

550.- triple / 575.- double / 600.- simple

* les massages ayurvÉdiques *

peuvent être remboursés par certaines assurances complémentaires

Programme

5 jours

Arrivée le lundi matin entre 9h et 9h30
9h30 accueil et introduction
puis programme du jour ci-dessous dès 10h30

du mardi au vendredi

7h tisane détox
7h30 yoga
8h30 petit dej
9h30 atelier théorie et pratique ayurvedique
10h30 12h30 massage ou libre
12h30 repas
14h-18h massage ou libre
19h00-20h repas
20h-21h échange ou méditation

vendredi

18h échange et retour
19h départ

...

Long week-end

Arrivée le vendredi entre 11h30 et 12h

12h accueil
12h30 repas
14h-18h atelier théorie et pratique ayurvedique

du samedi au dimanche

7h tisane détox
7h30 yoga
8h30 petit dej
9h30 atelier théorie et pratique ayurvedique
10h30 12h30 massage ou libre
12h30 repas
14h-18h massage ou libre
19h00-20h repas
20h-21h échange ou méditation

dimanche

18h échange et retour
19h départ

...