

RETRAITE AYURVEDA & YOGA, 5 JOURS/ 4 NUITS

A la découverte d'une médecine millénaire.

Envie de vous soigner autrement? Venez découvrir l'ayurveda !

Contrairement à la médecine allopathique, l'ayurveda couvre tous les aspects de la santé et du bien-être - physique, émotionnel, mental et spirituel - et comprend toutes les méthodes de guérison, qu'il s'agisse de régime alimentaire, d'herbes médicinales, d'exercices physiques, de régimes de vie ou de pratiques yogiques et de méditation.

L'ayurvêda offre à chaqu'un de nous la possibilité de créer un mode de vie en harmonie avec le monde de la nature et notre moi supérieur.

LE THEME DU SEJOUR : Découvrir et appliquer l'Ayurveda dans son quotidien pour une vie plus saine et harmonieuse.

Une reconnection holistique consciente, avec des ateliers pratiques corporels et énergétiques.

Une retraite pour se **retrouver**, **s'épurer** sur le plan **physique, émotionnel et mental** et **vivre sa meilleure vie !**

LES ORGANISATRICES et ENCADRANTES : [Sandra](#) et [Barbara](#), une synergie pétillante de deux thérapeutes au parcours atypique, ***expérimentées dans l'accompagnement de séjours bien-être en Suisse.***

Miam Miam : Afin de faciliter ce processus, **une détox douce ayurvédique**, des repas légers, basés sur les principes d'une monodiète végétarienne ayurvédique au kitchari, soupes, décoctions. *(Ce n'est pas un jeûne, selon l'ayurveda, la monodiète permet de nettoyer le système digestif, sans contres indications et sans provoquer de symptômes importants (* voir les conditions d'inscriptions et réserves)*

LIEU : [LE CHALET SAINT PAUL à La Roche \(FR\)](#), est un cocon chaleureux et douillet proche du lac de la Gruyère et baigné dans une belle énergie propice aux retraites et à l'introspection.

LE PROGRAMME sur 5 jours (aucuns pré-requis, ni connaissances pour ces activités)

- **8 h de yoga, méditation et pranayama autour des doshas et des saisons**

- **8 h d' ateliers en ayurveda pratique**
 - Découvrez les grands principes de l'ayurveda
 - Les doshas vata, pitta et kapha et leur rôles
 - la nutrition et l'hygiène de vie, des cours de cuisine
- 1 sortie aux bains de Charmey
- Des soins & massages à disposition
- La Nature toute proche pour se balader
- Repas de reprise après la diète

MERCREDI 1 MAI 24

- **14 h 00 : Accueil des participants pour le check-in des chambres et installation**
- 15 h 30 : Tisane de rassemblement au salon pour **le programme du séjour et les effets de la monodiète**, présentations des encadrantes et des participants
- **17 h 00 / 18 h00 : méditation / yoga avec Barbara**
- 18 h 30 : soupe de légumes
- **19 h 30/ 21h00 : Présentation sur les bases de l'ayurveda, l'approche énergétique, les doshas, les gunas, les 5 sens**

JEUDI 2 MAI 24 (une journée type)

- **8 h 00** : Décoction, tisane et échanges
- **8h 30 : Découverte d'une session type de yoga par dosha avec Barbara**
- **10 h 00** : Temps libre

- **12 h00** : Repas au Kitchari (plat de détox ayurvédique à base de riz, mungo, légumes de saison, curcuma, gingembre..)

Les Après midi, dès 13 h30:

- Des **créneaux de massages**, temps libre
- **17 h00 /18h00** : **Session de yoga pour le soir avec Barbara**
- **18h30** : Soupe de légume
- **19h15 /21 h00** : **La nutrition en fonction de votre typologie**, compréhension des bénéfices des aliments en fonction des 5 éléments et des doshas **avec Sandra**

LACHEZ COMPLETEMENT LES TENSIONS MENTALES ET PHYSIQUES

Avec les massages, et soins énergétiques l'après midi..

Les massages permettent de se reconnecter à son corps, de lâcher prise, et stimulent la détox naturelle des émonctoires. Profitez de ce séjour pour vous faire masser et vous ressourcer dans des moments de repos rien que pour vous !

Les massages ne sont pas compris dans le séjour (environ 120 fr en moyenne, règlement sur place au thérapeute)

Des créneaux horaires seront proposés l'après midi ou le matin
SUR PLACE

Sandra : Bilan de santé et coaching PNL, massages balinais, massage abyanga, soins énergétique des 107 points Marmas

Barbara : Massage du visage Kobido, Deep Tissu massage, massage Redécouverte de Soi, massage thérapeutique personnalisé

IMPORTANT: A l'inscription, signaler dans le formulaire dans remarques, vos éventuelles allergies alimentaires, maladies ou traitement en cours, pour nous permettre de valider votre participation.

Vous serez contacté personnellement par Sandra pour la partie naturopathie.

PRIX : 1250 FR/pers.

- **Logement en chambre individuelle** confortable et calme avec coin toilette et salle de bain à l'étage (Les chambres sont identiques et les lits jumeaux. Elle seront attribuées de manière aléatoire)
- **Repas monodiète ayurvédique**, kitchari le midi, qui est un plat à base riz, mungo, légumes et épices et soupes le soir)
- **Le repas de départ végétarien (le dimanche)**
- **Le matin décoction** de plantes détox
- Les tisanes du chalet offertes par le chalet Saint-Paul et des **tisanes ayurvédiques**
- **16 heures de cours & ateliers, toutes les activités** (sauf les massages)