



Cure ayurvédique de 2 jours : 250 euros

Programme des 2 journées

- **2 massages de 90 min**
- **1 soin Reiki**
- **1 soin traditionnel Shirodhara**
- **Des chants de mantras**

Jour 1 :

Matin : arrivée vers 9 h / 9 h 30 au choix.

- **Tisane ayurvédique**
- **Détermination des doshas**
- **Bilan sur les besoins du moment**

1) Shimabhyanga : 90 min massage du corps entier

Repas : possibilité de manger dans le jardin à l'ombre ou dans la maison.

Après- midi : reprise vers 14 h / 14 h 30

Ecoute des mantras des chakras 1 et 2

Des explications et fichiers auront été donné auparavant

2) Soin Reiki 60 min

Tisane et amandes à volonté sur la journée.

Bilan de la journée

Si vous n'êtes pas à l'aise avec les chants des mantras, vous les écouterez et vous vous imprégnez de leur belle énergie.

J'accompagnerai les chants avec un bol de cristal en do #

Jour 2 :

Matin : arrivée vers 9 h / 9 h 30

1) Shimabhyanga : 90 min massage du corps entier

Repas : possibilité de manger dans le jardin à l'ombre ou dans la maison.

Après- midi : reprise vers 14 h / 14 h 30

Ecoute des mantras des chakras 1 et 2

Des explications et fichiers auront été donné auparavant

2) Soin traditionnel Shrodhara entre 20 et 30 min

Tisane et amandes à volonté sur les 2 journées.

Bilan des 2 journées si la personne le souhaite

Sabine Adriensence

Praticienne massages et soins traditionnels ayurvédiques et praticienne soins Reiki