



**La journée ayurvédique
du 7 juillet au 28 août
en semaine ou
le week end pour 105 euros**

Matin : arrivée à 9 h 30 / 10 h au choix.

Tisane ayurvédique en fonction de ses propres doshas et de la saison.
Détermination du profil ayurvédique si cela n'a pas été fait auparavant.
Petit bilan sur les besoins actuels.

Massage shimabhyanga : 90 min

Repas : Tomates du jardin, saumon ou poulet avec riz aux épices indiens.
Possibilité de manger à l'extérieur et de se poser un moment sur les transats à l'ombre.

Après midi : reprise vers 14 h / 14 h 30

Écoute chants de mantras des chakras 1, 2 et 3.

Des explications et fichiers seront donnés auparavant sur les mantras et les chakras.

Massage ou soin de 50 min au choix :

- massage du ventre et dos ou massage du visage, ou champissage (massage crânien assis sans huile sur le t shirt)

- Soin : Shirodhara ou soin reiki : 40 à 45 minutes

Tisane ayurvédique

Bilan et fin de la journée.

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

J'accompagnerai les chants avec le bol de cristal en Do # pour l'ancrage.

Sabine Adriensence

Praticienne massage ayurvédiques, soins traditionnels indiens et praticienne soins reiki.