



Ayurvéda Ô Féminin
vous accompagne pour votre
Cure Ayurvédique
Yoga - Ayurvéda - Tourisme

www.massage.ayurvedique.montauban.fr



L'équipe d'Ayurvéda Ô Féminin prend soin de vous ! Partez à la découverte de l'Ayurvéda et de la culture indienne, ressourcez-vous et plongez en vous-même !

Au programme, deux semaines de cure ayurvédique dans un hôpital traditionnel, des accompagnements quotidiens en Ayurvéda et en Yoga, ainsi que des visites pleines de sens...

SOMMAIRE

Présentation

Quelques mots concernant l'Ayurvéda, notre présentation et nos intentions

Prendre soin de soi

Au programme durant la retraite, pour vous transmettre l'Ayurvéda, science de la vie

Yoga

Des séances quotidiennes pour prendre soin de vous

Tourisme

Vous faire découvrir l'authenticité indienne et ses trésors

Les prestations

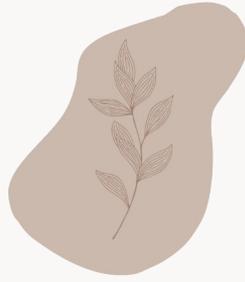
Nous vous présentons le centre ayurvédique et les différents soins

Votre séjour en Inde

Les principales informations pour organiser votre retraite. Et si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à nous les poser !

Votre inscription

Contactez-nous pour vous accompagner lors de votre inscription



PRÉSENTATION

L'Ayurvéda science de la vie

L'Ayurvéda, se traduit par « Science (véda) de la vie (ayur) » en Sanskrit. Cette discipline se pratique en Inde depuis des milliers d'années sous de multiples formes : médecine, prévention, philosophie, art de vivre, diététique, psychologie, massages, pédagogie, soins de beauté...

Depuis plus de 5000 ans, l'Ayurvéda analyse les plantes, le corps humain et leurs interactions. Ces études constamment affinées au fil des siècles nous donnent des conseils, des remèdes et des soins exceptionnellement puissants.

C'est avec minutie et précision que l'Ayurvéda considère le corps dans son ensemble et adapte ses soins à chacun. Le mental et l'environnement jouent également un rôle sur la santé d'une personne. Avec cette vision globale, l'Ayurvéda considère inutile de prendre des médicaments sans d'abord éliminer les toxines de l'organisme et purifier la digestion. Ce savoir millénaire offre des clés pour accéder à une plus grande longévité et paix intérieure. Il s'intègre à toutes les facettes de la vie et à tout âge.

L'Ayurvéda est avant tout une médecine holistique et préventive, reconnue et répertoriée par l'OMS en tant que système de santé naturel et traditionnel.



PRÉSENTATION

A qui s'adresse une cure ayurvédique ?

Il y a de multiples raisons qui peuvent vous pousser à faire une cure ayurvédique. Elles peuvent autant être corporelles, psychologiques ou encore juste dans un souci de bien-être

En traitant le terrain plutôt que le symptôme, cette méthode médicinale a des effets qui s'étendent sur plusieurs mois.

En utilisant des médecines à base de plantes aussi bien que des soins corporels (massages, bains d'huile, de lait, etc...), l'ayurvéda rééquilibre vos doshas (tempéraments ayurvédiques) et vous permet d'avoir un pouvoir de transformation sur votre vie.

Une retraite est un moment merveilleux pour faire le point, pour transformer votre perspective et votre regard sur votre vie quotidienne.



Les bienfaits d'une cure ayurvédique

- Rééquilibrer votre alimentation
- Détoxifier votre organisme
- Soigner les maux et douleurs chroniques
- Renforcer votre système immunitaire
- Améliorer votre condition physique et votre santé
- Renouer avec un bon équilibre émotionnel
- Retrouver un sentiment de bien-être et de sérénité

Cette liste n'est pas exhaustive des vertus de la mise en pratique des enseignements de la médecine ayurvédique. Pendant quelques semaines de cure, vous vous reprenez en main et renouez avec l'essentiel. Prendre soin de vous est la priorité de cette parenthèse de bien-être. Des bienfaits que vous pourrez conserver dans le temps



PRÉSENTATION

Au programme pour moi

À votre arrivée, vous commencez par rencontrer le Docteur de l'hôpital. Lors de la première consultation, celui-ci fait connaissance avec le patient et établit un bilan ayurvédique. Vous pouvez être accompagné par notre thérapeute pour les traductions en français.

Vous découvrirez au passage les outils de diagnostics propres à l'Ayurvéda et moins courants en occident : la prise de pouls, l'observation de la langue, l'interrogation sur les évacuations (selles, urines, sueur), les habitudes alimentaires et de vie, la digestion, la peau, le sommeil, le passé du patient...

Ce bilan va permettre de définir votre constitution ayurvédique, en termes de Dosha, et mettre en place votre programme sur-mesure en fonction de vos besoins et pathologies.

Ensuite débute la cure, 10 jours de soins, 2 soins quotidiens sont prodigués à l'hôpital : soins adaptés selon vos doshas.

Durant la cure ayurvédique, un entretien avec votre thérapeute sera mis en place, agrémenté d'un accès aux différents ateliers ayurvédiques, qui vous permettront d'adapter vos habitudes de vie, mieux comprendre l'Ayurvéda et de les appliquer à votre retour chez vous dans votre quotidien.



PRÉSENTATION

Votre accompagnante

Perrine

Formée en Inde pour apprendre l'Ayurvêda à la source, je me suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes.

Je remercie les différents docteurs qui m'ont permis de recevoir un enseignement de qualité. Leurs bontés et leurs expériences m'ont inspiré tout au long de mes études.

Mon chemin m'a amené vers l'hôpital Ayurvédique à Azhiyur (Inde), où j'allais recevoir les enseignements du Docteur Ashgar. J'ai eu la chance de pouvoir apprendre à ses côtés toutes les techniques ancestrales de l'Ayurvêda, du Panchakarma et du Yoga. Mes études ont été affinées avec le Docteur Amritha Ramachandran où j'ai pu me spécialiser en gynécologie au sein du collège Ayurvédique de Thrissur (Inde).

A Paris, j'ai étudié plusieurs années auprès de Rajeev Pant. De manière traditionnelle, j'ai été diplômée Praticienne en Massage Ayurvédique reconnu par la Fédération Française de Massage Bien-être.

Au fil de mes apprentissages, l'Ayurvêda, les massages, le yoga et les thérapies holistiques m'ont profondément transformé. Afin d'offrir un accompagnement de qualité, je me forme à la pratique du Yoga thérapeutique des blocages émotionnels, certifié Yoga Alliance, à l'ashram de Rishikesh Gyan Yog Breath Yoga School.

Depuis 2019, je voyage en Inde dans différents hôpitaux ayurvédiques, je suis donc tombée sous le charme de l'hôpital ayurvédique à Ezhupunna, de par son authenticité et la bienveillance de toute l'équipe médicale et de son personnel.

Des soins de qualité dans un environnement traditionnel sont proposés à nos patients chaque jour. Joignez-vous à nous pour nous découvrir et prendre soin de vous !

J'ai eu le désir d'explorer la source de l'Ayurvêda pour ressentir son authenticité, et l'Inde m'a offert beaucoup plus.

AYURVEDA Ô FÉMININ



PRENDRE SOIN DE SOI

Découvrir l'Ayurvéd

Durant le séjour, votre thérapeute ayurvédique vous propose des ateliers accessibles à tous, non obligatoires. A vous de composer selon vos propres besoins.

Une retraite centrée sur le bien-être est vraiment une expérience unique qui changera votre vie pour toujours. Quelle que soit votre intention initiale, vous pouvez être sûr d'acquérir un équilibre intérieur et d'apprendre à connecter votre corps, votre esprit et votre âme. Apprendre à s'exprimer, connaître ses ressentis et mettre en place la stabilité, vous propose de vivre une vie plus saine et plus heureuse selon votre nature et vos envies.

Durant la retraite, les ateliers proposés seront :

Les bases de l'Ayurvéd

Mieux vous connaître au travers de l'Ayurvéd, comprendre le système ayurvédique en termes de dosha Vata, pitta et kapha

Alimentation ayurvédique

Adapter votre alimentation et les épices en fonction de votre dosha

Hygiène de vie ayurvédique

Découvrir la Dinacharya, routine journalière ayurvédique en fonction de votre dosha

La beauté selon l'Ayurvéd

Prendre soin de soi avec les enseignements de l'Ayurvéd et apprendre à préparer des recettes simples, à adapter selon votre type de peau

Cercles de paroles

Se sentir soutenu par le groupe, libérer la parole, transmuter ce dont vous n'avez plus besoin

Méditation

Apaiser le mental, se recentrer sur soi, aller à la rencontre de son intérieur, cultiver sa paix intérieure





LE YOGA

Prendre soin de soi



Des cours quotidiens pour tous les niveaux

Chaque jour, votre professeur de yoga vous propose un cours ouvert, accessible aux débutants comme aux pratiquants confirmés, et enrichi par différentes techniques spécifiques.

Au cours de la retraite, vous apprendrez non seulement à pratiquer les asanas (posture de yoga), le pranayama (techniques de respirations) et la méditation.

Vous serez également encouragé à comprendre et à vivre le yoga dans sa forme originale, qui ouvre le cœur et améliore la santé.

Votre professeur propose des séances uniques, vous pourrez trouver un moyen de libérer les traumatismes, le stress et les expériences douloureuses du passé, menant à une liberté nouvellement acquise et à une vision claire de vous-même, des relations et de la vie en général. Votre professeur sera là pour vous guider en toute sécurité et avec beaucoup de soin et de soutien.



TOURISME

L'authenticité indienne

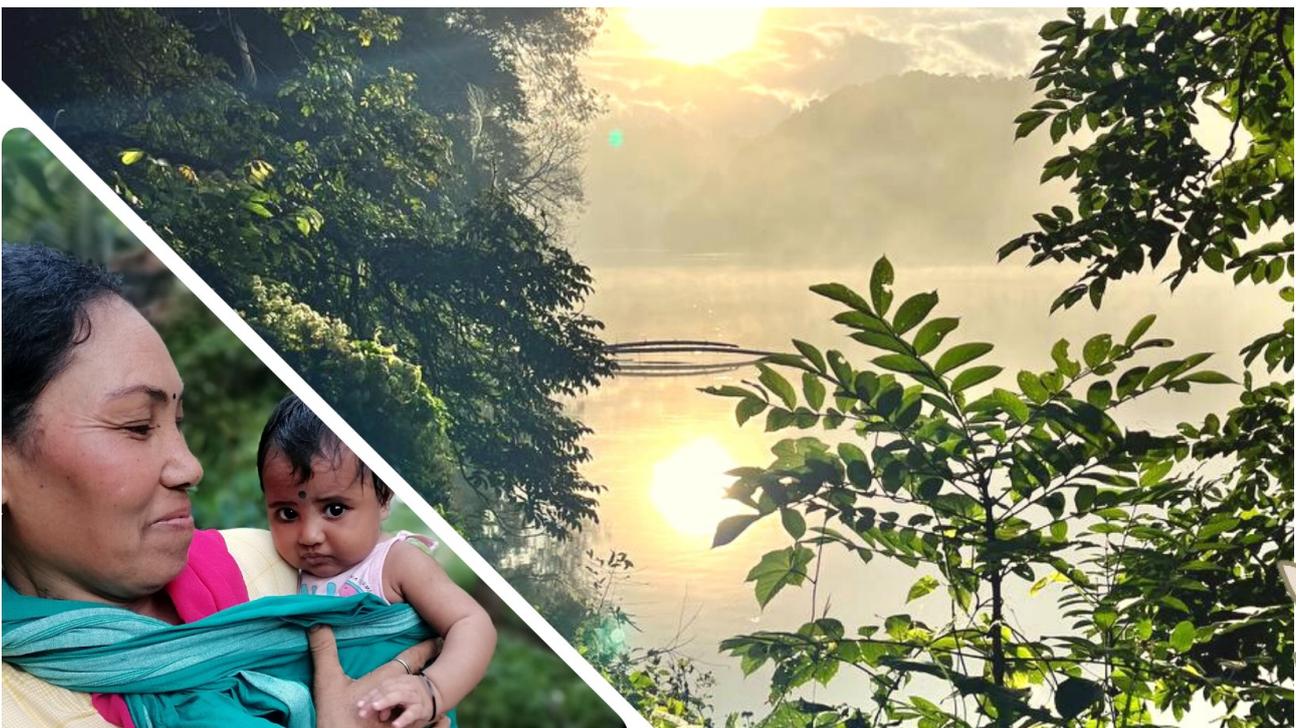
Le Kerala est une région magnifique de l'Inde, pourvue de merveilles naturelles telles que les backwaters.

Les tons émeraude des backwaters s'étirent langoureusement sous les palmiers doucement décoiffés par une brise légère. La langueur s'installe jusque dans les réserves forestières où vous découvrirez certains animaux, dont beaucoup d'oiseaux.

Les alentours de notre lieu d'accueil disposent d'une richesse culturelle. Nous vous proposons une découverte authentique et profonde des trésors de ce magnifique pays. Plusieurs visites sont prévues et vous seront proposées sur place, notamment, les visites des backwaters, une visite du centre historique de Kochi et une visite des plantations de thé à Munnar sur 2 jours. Un Atelier de cuisine indienne au cœur d'un petit restaurant traditionnel. Différentes sorties surprises vous permettront de découvrir la spiritualité indienne.

Un point important : le maître mot de l'Inde est adaptabilité. C'est un pays dans lequel tout change très vite, et pour vivre en harmonie avec son environnement il est incontournable d'apprendre à entrer dans son rythme. Il est donc possible sur place que certaines visites ou horaires soient modifiées en fonction des disponibilités du moment.

Toutes les activités proposées sont facultatives, à vous de choisir sur le moment de choisir selon vos propres besoins.



PRESTATIONS

Sentez vous comme dans votre famille



Notre lieu d'accueil est situé à 10 minutes à pied du centre médical ayurvédique, pour vous offrir tout le calme nécessaire durant votre cure ayurvédique. Une chambre supplémentaire au sein du centre médical vous permettra de vous reposer entre 2 soins ou de vous laver directement sur place.

Notre lieu d'accueil est situé dans un petit village du Kerala, dans les backwaters. Vous pourrez, lors de vos temps libres, aller à la plage, prendre le temps de flâner au bord des rives, vous installer dans un hamac et admirer les étangs abritant de nombreuses espèces d'oiseaux ou tout simplement découvrir la vie locale avec ces petites échoppes.



Prestations Les Soins Ayurvédiques

Chaque patient.e est suivi chaque jour par les mêmes thérapeutes, vous serez pris totalement en charge, les soins dispensés sont adaptés à votre constitution ayurvédique et selon vos besoins.

Les soins principaux seront :

Abhyangam

Soin avec une huile ayurvédique, vous allez découvrir le massage au sol kalari, avec les pieds.

Shirodhara

Un soin relaxant sur le front, en appliquant un filet d'huile sur le troisième œil

Udvartanam

Massage à sec avec différentes poudres ayurvédiques

Pizichili

Soin à l'huile chaude sur tout le corps

Pindasvedana

Massage aux pochons ayurvédiques

Dhanyamladhara

Un soin qui réchauffe et détoxifie en utilisant de l'eau de riz chaude.

Thalapothichil

Utilisation de plantes en cataplasme sur le sommet de la tête.

Nasya

Application d'huile dans les narines

Vasthy

Application d'huile dans le côlon



Tous les soins sont prodigués par des thérapeutes qualifiés et pratiqués sur table ayurvédique traditionnelle en bois ou directement au sol pour les massages traditionnels aux pieds.



Prestations

Ce que votre Cure inclus

La cure ayurvédique dure 12 jours, dont 10 jours de soins
(2 soins ayurvédiques par jour, une consultation en début/fin de cure avec le docteur ayurvédique, la traduction des consultations en français pour les patients ne parlant pas l'anglais)

Un cours de yoga quotidien le matin et de 5 soirées de méditation réparties sur le séjour

Les ateliers de développement personnel et les ateliers ayurvédiques

L'assistance d'une accompagnatrice pour toutes les activités communes

Les activités extérieures ou de tourisme proposées par l'organisation (Kochi, backwaters à Allepey, Munnar et ses plantations de thé, Atelier cuisine)

Le transfert à votre arrivée, de l'aéroport de Kochi (Cochin) au lieu d'accueil (50 min), ou de fort kochi (Cochin) au lieu d'accueil selon votre jour d'arrivée

Le transfert de la Guesthouse (kochi) à l'aéroport de Kochi, le dernier jour du séjour

Nuits au lieu d'accueil(12 nuits) : L'hébergement en pension complète (le petit-déjeuner et le déjeuner sont pris au centre médical ayurvédique, le dîner est pris sur notre lieu d'accueil)

Nuits à Munnar (2 nuits) : L'hébergement se fera en dortoir de 6 personnes ou 8 personnes.

Nuit à Kochi (1 nuit) : La nuit en chambre individuelle ou partagée pour les duo

Le billet d'avion, le visa, l'assurance sont à votre charge, ainsi que les traitements supplémentaires, médicaments ayurvédiques durant tout le séjour, activités hors programme proposées, pourboire et dépenses personnelles, ainsi que les repas et les tuk-tuk durant les visites touristiques.

Un groupe Telegram sera établi afin de pouvoir centraliser les demandes, vis-à-vis des démarches administratives et billets d'avion.

Une réunion en visio sera mise en place, afin de répondre à toutes vos questions, pensez à réserver la date dans vos agendas.





Prestations Nous rejoindre

Pour vous rendre en Inde, vous devez vous munir d'un passeport en cours de validité et d'un visa touristique.

La demande de visa peut se faire sur le site de l'ambassade indienne directement ou auprès de votre ambassade. L'aéroport de destination est Cochin (Kochi), il se situe à 50 minutes en navette de notre lieu d'accueil.

Il est agréable de faire le trajet ensemble, aussi, dès les inscriptions confirmées, tous les curistes seront mis en relation afin de s'organiser s'ils le souhaitent.

N'hésitez pas à prendre contact avec votre centre ayurvédique Ayurvéda Ô Féminin à Montauban afin d'organiser votre accompagnement et votre arrivée, nous sommes là pour vous aider.



Prestations Tarifs & infos

Le tarif total de cette retraite bien-être ayurvédique est de :

Formule 1 personne en chambre individuelle :

	Formule 1 personne	Tarifs par personne
	Chambre Luxe Cure ayurvédique et Kochi (13 nuits) 1 lit double - Air conditionné et ventilateur Salle de bain privative Munnar (2 nuits) 1 lit en dortoir Luxe de 6 personnes	1999,00€

Formule 1 personne en chambre partagée :

	Formule 1 personne	Tarifs par personne
	Chambre Luxe (de 2 personnes) Cure ayurvédique et Kochi (13 nuits) 1 lit simple dans chambre à partagée Air conditionné et ventilateur Salle de bain privative à partagée Munnar (2 nuits) 1 lit en dortoir Luxe de 6 personnes ou selon disponibilité 1 chambre double à partagée	1799,00€

Toutes les chambres comprennent un service de ménage, une fontaine à eau, papiers toilettes et serviettes.

Si votre situation l'impose, une flexibilité dans les dates d'encaissements peut être accordée à titre exceptionnel ou un paiement en plusieurs fois. La totalité de la retraite sera à régler en totalité 30 jours avant le départ. Pour toutes mises en place de règlement contacter directement le centre ayurvédique par mail :

massage.ayurvedique.montauban@gmail.com

A noter que nos prix ne sont pas négociables.

Votre Séjour en Inde Informations utiles

Ni Aucun vaccin, ni traitement anti-paludéen n'est obligatoire pour participer aux quinze jours.

Pour l'entrée sur le territoire indien, un visa de tourisme est obligatoire, à demander auprès des autorités compétentes.

Aucune condition physique particulière n'est requise.

La cure ayurvédique étant administrée en hôpital ayurvédique, celui-ci peut accueillir des patients avec des pathologies particulières, dans ce cas, contacter directement le centre ayurvédique par mail : massage.ayurvedique.montauban@gmail.com



Votre Inscription Contactez nous !

Remplissez votre demande d'inscription directement sur le site internet :

www.massage.ayurvedique.montauban.fr

Les arrhes demandées à l'inscription s'élèvent à 500€
Le coût total de la cure ayurvédique doit être soldé au plus tard 30 jours avant le départ en Inde.

Il est possible de régler en plusieurs fois, sans frais, et il vous est conseillé d'envisager une assurance transport auprès de votre compagnie aérienne ou votre assurance de carte bancaire.

Ayurvéda Ô Féminin étant en partenariat avec l'agence Les Voyages d'Ysis, il est possible de prendre vos billets d'avion avec eux.

<https://www.lesvoyagesdysis.fr/>

Téléphone : 05.63.03.89.13

Licence : LI082140002 / APE : 7911Z

Namasté,
Perrine, Ayurvéda Ô Féminin

Contact : massage.ayurvedique.montauban@gmail.com
+33 6 72 55 40 48