

Programme d'une semaine de cure*

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Nettoyage et Dépuración	Nettoyage et Dépuración	Nettoyage et dépuración des canaux et de la peau	Détente mentale Tonification Viscérale	Nettoyage et dépuración des canaux et de la peau	Détente Mentale Libération corporelle	Conclusions
Accueil 14h	. Abhyanga (Massage global)	. Abhyanga . Massage du ventre	. Massage à quatre mains . Swedana (bain de vapeur)	. Nasya (soin du nez) . HathaYoga . Pranayama . Méditation	. Kansu (Massage des pieds au bol) . Svedana . HathaYoga . Qi Gong . Balade ou temps libre	. Libération émotionnelle, relaxation . Shirodhara . Shirochampi (Massage de la tête) . Massage et soin du visage . Pranayama . Méditation de groupe . Prescription	. HathaYoga . Pranayama . Méditation . Prescription . Fin 12 h
Thé et Information 17h	. Pranayama (respiration) . Consultation . Repos . Balade . Ostéopathie	. Cours sur L'ayurveda . Consultation . Repos et temps libre . Ostéopathie	. HathaYoga . Qi Gong . Balade ou temps libre . Ostéopathie . Méditation (ou dhyana) au coucher du soleil	. Basthi (lavement à l'huile et décoction de plantes) . Grande Balade ou Temps libre	. HathaYoga . Qi Gong . Balade ou temps libre . Ostéopathie . Méditation		

La semaine commence par une consultation ayurvédique personnelle et ce termine par une prescription en fin de cure. Nous proposons dans un premier temps une **diététique de dépuración**. Ensuite, elle est adaptée aux constitutions des participants. Une consultation en ostéopathie est proposée aux participants. Les thés ayurvédiques accompagnent cette semaine santé.

Nouveau : Ceux qui sont intéressé par la cuisine ayurvédique sont les bienvenus dans la cuisine.

* Les organisateurs de la cure se réservent le droit de modifier ce programme à tout moment.