



Ayurveda en Provence Mas du Coussoul

www.ayurveda-provence.com

Journée Type chez Ayurveda Provence

Groupe de maximum 12 personnes.

Voici une journée type

Réveil 7h

Tisane 7h15

Méditation 7h30

Yoga d'éveil 8h00

Pt Déjeuner : 9h15

De 10h à 12h30 : soins*

12h30 Déjeuner

De 15h à 17h30 : soins

18h30 Pranayama Méditation et enseignements

19h30 Diner

Il y a un soin principale par jour et souvent un soin secondaire**

Les soins sont personnalisés si nécessaire

Une consultation en entrée et sortie de cure.

Vous recevez une préparation alimentaire à faire une semaine avant la cure.

Les balades quotidiennes sont possibles. Il m'arrive d'en organiser.

Un yoga d'après-midi peut aussi être envisagé pour les mordu...

Les soins sont dépendant des saisons de vos déséquilibres de constitution.

Les repas sont des repas végétarien de cure à visée détox. On tient compte des intolérances individuelles.

Et quelques surprises... 😊

Bienvenue

Ph.Hansroul et l'équipe

*Divers massages, bains de vapeur, shirodhara, tampons, massage du visage, mass.de la tête, Kansu, etc.

**Nasya, Soins de la bouche, des yeux, neti, vasthi, purgation,etc.

www.ayurveda-provence.com

Tel. +32495275148 +33672691552 e-mail. ph.hansroul@skynet.be

Rue du Palais 147 4800 Verviers Belgique