

## Témoignages de 2015 à 2018

**"j'ai passé une excellente semaine, ce mois de décembre à Mouriès, entre le yoga, les massages , la nourriture délicieuse, la bonne ambiance au sein du groupe  
Et les effets bénéfiques perdurent...c'est formidable.... je continue les exercices de yoga  
et un peu de méditation tous les matins.. et je me sens merveilleusement bien....bien sûr  
je vais faire d'autres cures, trop bien!! "**

Brigitte  
*Mouries 2018*

**"Le Mas du Coussoul" nous a ouvert ses portes et grâce à son hôte Philippe nous avons  
passé une semaine de rêve et de pleine détente, passant chaque jour d'un nouveau délice  
à l'autre ! De choyées nous étions délicatement nourries, tant sur le plan physique que  
sur les plans plus subtils, les massages bienfaisants, les séances de Yoga et de méditation,  
les échanges, les attentions de tous les instants dignes en qualité des plus grands  
établissements mais avec le coeur en plus ! Tout y est simple et chaleureux, cherchant la  
moindre occasion de nous réjouir ou de nous enseigner. Vraiment rien à dire d'autre  
qu'un grand MERCI à tous et à bientôt"**

Florence  
*Mouries 2018*

**Cette parenthèse aux pieds des Alpilles a été pour moi une merveilleuse occasion de me  
poser et de faire une vraie pause bien-être dans une vie parfois un peu trop trépidante.  
Les massages, la nourriture saine, le yoga, la méditation, le soutien du groupe et la vie au  
calme ont contribué à un grand nettoyage du corps et de l'esprit. Non des moindres  
satisfactions de cette cure, je ne suis pas mécontente d'avoir retrouvé une belle clarté  
d'esprit à l'issue de ces 10 jours..**

.....

**Je reviendrai certainement rejoindre une autre cure pour une nouvelle parenthèse bien-  
être!**

**Merci à toute l'équipe qui a fait preuve d'un grand professionnalisme et  
dont l'accompagnement s'est avéré très attentif et bienveillant pendant tout le séjour.**

Yvette  
*Mouries 2018*

**"On ne fait pas une cure... on vit un processus global et bienveillant. 10 jours pour  
revenir à l'essentiel de la vie. On a envie à la fin, de se remercier soi même d'être venu et  
de célébrer les progrès réalisés. A réitérer sans aucun doute. "**

Anne  
*Mouries 2018*

**Je me sens plus calme et je fais les choses beaucoup moins stressés.  
Je dors mieux et plus d'énergie**

Francine  
*Mouries 2018*

**Merci de nous avoir accueilli pour cette cure ayurvédique , qui m'a apporté la compréhension de l'ayurvéda et surtout je suis repartie sereine et légère, aussi bien dans mon esprit que dans mon corps .  
Je reviendrai volontiers pour 10 jours la prochaine fois .**

Marie  
*Mouries 2018*

**La cure m'a permis de me recentrer sur moi-même, de prendre soin de moi et de prendre le temps de faire les choses ou de ne rien faire aussi ! Les paroles dites par l'équipe et par certaines personnes du groupe amènent à la réflexion. Cela aide à avancer sur notre chemin de vie.**

Martine  
*Mouries 2018*

**C'était un séjour exceptionnel, on apprend beaucoup de choses intéressantes , on se sent bien , zen et toute légère...**

Najia  
*Mouries 2018*

**C'était un séjour exceptionnel, on apprend beaucoup de choses intéressantes , on se sent bien , zen et toute légère...**

Copie de -Najia  
*Mouries 2018*

**C'était un séjour exceptionnel, on apprend beaucoup de choses intéressantes , on se sent bien , zen et toute légère...**

Copie de -Najia  
*Mouries 2018*

**C'était un séjour exceptionnel, on apprend beaucoup de choses intéressantes , on se sent bien , zen et toute légère...**

Copie de -Najia  
*Mouries 2018*

**C'est avec une belle énergie, de la force et de la sérénité que je retrouve mon environnement et mes activités. La tête emplie de nouveaux projets, le corps en pleine forme et le coeur en paix.**

**Merci pour cette semaine partagée, pour ta bienveillance, ta simplicité, ton enseignement et les soins apportés avec ton équipe. Une belle expérience ☐ . A renouveler!**

Isabelle  
*Mouries 2018*

**Une excellente cure dans un cadre très privilégié avec une équipe efficace et sympathique et un groupe soudé et motivé ! A recommander vivement pour ceux qui**

**veulent se ressourcer, se remettre en forme en dehors de l'espace et du temps. Yoga au bord de la piscine, massages quotidiens par des mains expertes et bienveillantes et nourriture végétarienne que du vrai bonheur !**

Arlette  
*Mouries 2018*

**"J'ai démarré la cure ayurvédique suite à 2 mois de vertiges vestibulaires et cervicaux très importants. Je suis repartie, ancrée, reconnectée à mon corps et à mes énergies ayant acquis un capital de bien-être énorme. Bienveillance, écoute, prise en compte individuelle des problématiques et ce, dans un cadre apaisant voilà ce qu'apporte l'équipe très professionnelle de Philippe Hansroul. Je garde en mémoire la douceur des masseuses, leur sourire et aussi tous les conseils avisés de Philippe que j'essaie d'appliquer au quotidien. Je reviendrai avec grand plaisir."**

Marjorie  
*Mouries 2018*

**"Un moment de reconnection avec son corps, la qualité des soins et la bienveillance des thérapeutes nous transportent dans un cocon loin du stress et des tracas du quotidien. Un retour aux vraies valeurs. Pour moi une renaissance"**

Carine  
*Mouries 2018*

**Je souhaite exprimer toute ma gratitude pour l'accueil au Mas et les soins prodigués, pour la qualité et l'implication de l'équipe comme des militants d'une belle cause dont l'action aboutit. Merci pour les paroles de sagesse distillées comme un baume lors des séances de méditation, l'accent mis sur liberté et plaisir. Les massages personnalisés, outre leur efficacité thérapeutique apportent le sentiment bienfaisant d'être vraiment prise en compte. Une difficulté c'est la diète car je n'avais pas mesuré l'aspect de cette démarche .**

Christine  
*Mouries 2018*

**De retour au mas de Coussoul pour la 2ème année, aucune note négative : professionnalisme, écoute, joie de vivre, présence attentive de toute l'équipe. Cela m'a permis de vivre cette cure dans les meilleures conditions possibles.**

Geneviève  
*Mouries 2018*

**Ce séjour à Mouries m'a permis de rencontrer des personnes positives, toujours à l'écoute et compétentes. Ce fut un véritable bain de jouvence. Nous avons été initiés aux principes ayurvédiques sans qu'on nous impose quoi que ce soit. C'est la meilleure façon pour intégrer toutes ces connaissances dans la vie quotidienne. On repart avec cette envie en tous cas. Bravo aux mains de fée de nos dynamiques masseuses! Et à l'organisation irréprochable de cette cure.**

Colette  
*Mouries 2018*

**"Une parenthèse enchantée dans un site enchanteur à l'énergie positive. Entourée de personnes bienveillantes, j'ai découvert les massages et la cuisine ayurvédique. Une détox en douceur du corps et de l'esprit, menée par un hôte passionné qui sait faire partager ses connaissances, simplement. Cette semaine m'a nourrie et suscité l'envie d'aller plus loin encore. Merci à vous."**

Nicole  
*Mouries 2018*

**Je vous remercie infiniment pour cette bulle d'oxygène et de bien-être, c'est indispensable dans nos vies trépidantes. Votre bienveillance, votre simplicité, vos sourires, vos conseils... c'est comme la tendre caresse d'une maman sur le front de son enfant!**

**Alors, merci Philippe pour cette façon bien à toi de rendre les choses claires et de tout remettre à sa place. Quand on t'écoute tout paraît simple. Merci Gwendoline pour les doux moments de yoga, merci Caroline pour l'intelligence de tes massages, merci Donatella pour l'énergie que tu communique, merci Anaïs pour la précision de tes massages...**

**Merci au groupe, ce fut une belle communion, un vrai battement de vie!**

Marie Line  
*Mouries 2018*

**Très satisfaite de mon dernier séjour que j'ai trouvé très enrichissant à tous les niveaux. Beaucoup de professionnalisme de la part de Philippe ainsi que l'équipe. Pleins de nouvelles astuces alimentaires à mettre en place de suite. Je me sens super bien physiquement et au niveau mental aussi. Je crois qu'après cette expérience ma vision de la vie a un peu changé, en mieux !!!**

Paola  
*Mouries 2018*

**J'ai participé à cette cure sur les conseils d'une collègue. J'y suis donc allée en confiance mais sans aucune idée de la manière dont la semaine se passerait ni surtout des immenses bénéfices que j'allais en retirer. Et je n'ai pas été déçue du voyage : je me sens revigorée, en harmonie avec mon corps et mon mental apaisé.**

**Entre le démarrage de la préparation à la cure et la fin de cette dernière, j'ai perdu 5 kg tout en me sentant pleine d'énergie (alors que mes précédentes tentatives de régime ont dû être interrompues pour cause de fatigue). De retour chez moi, je perpétue ces nouvelles habitudes alimentaires... dont mon mari profite bien aussi maintenant ! Je continue aussi les exercices de yoga qui ont été enseignés avec beaucoup de pédagogie par Philippe et Gwendoline.**

Isabelle  
*Mouries 2018*

**Une cure formidable, un endroit merveilleux, des gens sympathiques et performants, J'ai passé une semaine au paradis ou j'ai pu oublier la civilisation**

Genevieve  
*Mouries 2018*

**Quelques jours pour amorcer le changement, pour mieux comprendre mon corps et le réconcilier avec mon esprit (ou l'inverse peut-être?). Quelques jours aussi qui m'ont donné envie d'aller plus loin. Un grand merci pour cette découverte et ce partage. A bientôt, c'est certain!**

Aissata  
*Mouries 2018*

**quelques commentaires suite à mon séjour:**

- un séjour reposant et re-énergisant dans un cadre empli de sérénité
- une équipe professionnelle et compétente, pleine de bienveillance
- une approche pragmatique et ouverte, accompagnée de conseils personnalisés à mettre en œuvre au retour

Christine  
*Mouries 2018*

**Retour plein d'énergie, de merveilleux souvenirs, des nouvelles connaissances et une pointe de nostalgie.**

**C'était un séjour inoubliable, une merveilleuse aventure humaine et une découverte personnelle des capacités mentales et physiques du corps.**

**Je me suis ressourcée et j'ai pu offrir grâce au séjour un moment de paix et sérénité au petit être à venir**

Sarah  
*Mouries 2018*

**Pour ma part, j'ai fait une parenthèse dans ma vie. Je me suis coupée totalement de ma vie professionnelle. Je me suis entièrement ressourcée et je me sens beaucoup plus forte. Je pense être capable de relativiser les dossiers professionnels. Je me rends compte que la santé est essentielle et que, par rapport à d'autres, j'ai beaucoup de chance de n'avoir que mon stress professionnel comme problème.**

**J'ai retenu ce qui suit : Il faut vraiment se ménager, soigner son corps et son esprit et profiter un maximum de la vie, donner beaucoup d'amour autour de soi et se faire entourer de personnes "vraies".**

Marie Chantal  
*Mouries 2018*

**Merci de nous avoir permis de vivre ce séjour dans d'excellentes conditions. Les ingrédients étaient réunis pour allier le repos du corps et de l'esprit ! Les bienfaits se manifestent au présent et j'aurai certainement grand plaisir à renouveler cette belle expérience à l'avenir , alors à bientôt, chaleureusement.**

Anne Laure  
*Anafi 2018*

**Cette cure apporte un grand bien-être et des outils pour continuer chez soi à prendre soin de son corps et de son esprit. Le cadre est agréable et apaisant, le petit groupe convivial et l'encadrement sérieux et ouvert. Je suis contente d'avoir trouvé ce lieu**

**ressourçant proche de chez moi. J'ai aimé les conseils de Philippe ainsi que son approche de la santé selon une vision globale de la vie sans sectarisme**

Florence  
*Mouries 2018*

**La cure a été pour moi une coupure bienvenue et inhabituelle de détente et de lâcher prise. Je me suis laissée aller au gré du programme, me reposant, échangeant avec des gens enrichissants dans une ambiance bienveillante. J'ai pu être juste moi-même sans me poser des questions sur ce que je pouvais dire et comment le dire et j'essaie de continuer à relativiser et à profiter.**

Marie-Pierre  
*Mouries 2018*

**Troisième cure et c'est toujours un enchantement !!! il n'y a rien de tel pour faire une remise à zéro du corps et de l'esprit . A chaque fois c'est une découverte unique ou on en ressort avec un conseil , une vision une expérience différentes .  
Que dire de l'équipe tout simplement fabuleuse et à l'écoute en core merci pour vos bons soins et vos conseils .**

Marc  
*Mouries 2018*

**Une semaine magnifique !**

Dominique  
*Mouries 2018*

**Je reviens de cette cure reposée et bien dans ma peau et ma tête. J'ai apprécié cette cure encore plus que la première, probablement parce que j'étais en terrain connu. Les soins étaient au top, le lieu très agréable, le groupe très sympa...et cette semaine de cure est un vrai cadeau que tu nous aides à nous faire à nous même.**

Marie Françoise  
*Mouries 2018*

**Mon ressenti après une semaine est très positif.  
J'ai l'impression d'avoir l'esprit plus clair, je me sens plus légère (plus de ballonnement) et plus insouciant.**

Karine  
*Mouries 2018*

**Je me suis senti dans ton centre durant cette période de cure: Soutenue pour un lâcher prise total de mes questions de chemin et des choix à prendre, redécouverte des mouvements harmonieux du corps possible à toute âge., rajeunissement et ouverture vers les autres en conscience de sa propre voie dans la vie.  
Maintenant je me sens en recherche de mon nouveau chemin, sans obligation, tout est possible...**

Christiane  
*Mouries 2018*

**J'ai gentiment repris mes marques , après dix jours d'exception passés au Mas du Koussoul . L'accueil , simple et chaleureux , m'a mise rapidement à l'aise . La qualité d'écoute et le bien-être des curistes est au centre du stage . Les soins sont , au besoin personnalisés . Les jeunes masseuses aux doigts de fée , très professionnelles , sont particulièrement attentionnées et de surcroit , excellentes cuisinières . Conseils et suggestions nous sont prodigués par les bons soins de Philippe , en toute modestie et souvent avec beaucoup d'humour . J'ai ressenti une réelle convivialité dans le groupe et ai apprécié la liberté d'aller et venir dans ce lieu enchanteur , sans chichis . Les seules contraintes étant le respect des horaires des soins , des séances de yoga et des repas , ce séjour a été pour moi propice au lâcher-prise . J'applique certains conseils en famille et j'ai bien l'intention de retourner à Mouries au printemps prochain.**

Monika  
Mouries 2018

**Alors ce que je ressens peut se résumer à ceci : un mieux être en profondeur. Mon système gastrique va beaucoup mieux. Pour tout cela un grand MERCI.**

Dominique  
Mouries 2018.

**"J'ai savouré ces moments de détente. J'ai aimé la nouveauté. Belle rencontre avec l'Ayurveda et vous.**

**Rencontrer échanger autour de la cheminée et outside. Les massages divin précis ... Les séances de yoga ... Le cadre. Je continue à savourer ces moments. La nourriture a continué à changer et à prendre d'autres allures dans ma vie. J'ai parlé des bénéfices de cette cure à mes élèves. Le rythme m'a plu. Les bienfaits prodigués m'ont fait un bien fou. Je suis repartie pleine d'énergie avec une envie de prolonger et de faire à nouveau cette expérience plus en profondeur dans la durée. Je remercie l'équipe. Son attention, son écoute, sa disponibilité et les petits mets qui nous ont régalié.**

Sophie  
Mouries 2018

**Un grand merci pour pour ce merveilleux voyage que vous avez organisé. C'était vraiment Pro.**

**Pour un premier voyage en Inde, je ne pouvais espérer mieux pour des raisons multiples:**

**Peuple de très grande culture avec une approche médicale et de l'homme extraordinaire et une remarquable symbiose corps esprit. Encore merci pour l'enthousiasme de tous et surtout la volonté de Phillippe.**

André  
Kerala 2018

**Merveilleux voyage aux multiples dimensions et tant de rencontres! Rencontre avec l'Inde, incroyable pays de contrastes, aux mille couleurs et saveurs; rencontre avec les Indiens, chaleureux et émouvants , qui nous donnent de sacrées leçons de vie; rencontre avec cet art de vivre qu'est l'ayurveda, belles rencontres dans le groupe, et rencontre avec Soi.**

Carla  
Kerala 2018

**"Pour la première partie, j'ai beaucoup apprécié la volonté de sortir des sentiers battus en allant à la rencontre des Irulas, en prenant le train ... de belles expériences teintées d'authenticité !**

**Concernant la cure : PERFECTION ABSOLUE qu'il s'agisse du site, des prestations, du personnel, des soins ..., je ne trouve aucune réserve à formuler."**

Sylvie  
Kerala 2018

**Je vous remercie pour cette formidable aventure qui a été pour moi une vraie découverte. Je n'avais jamais visité l'Inde et j'ai trouvé ce pays et ses habitants magnifiquement beaux.**

**Merci pour votre bienveillance, avec vous j'irai au bout du monde les yeux fermés, vous avez ma totale confiance et c'est peu dire, vu le peu de confiance que j'accorde à l'humanité en général, hihhi...**

Gisèle  
Kerala 2018

**Difficile de se remettre au travail après ce merveilleux voyage.**

**Excellente organisation, accueil chaleureux et bienveillant au Kondai Lip, bonne ambiance... tout y était!!!**

Chantal  
Kerala 2018

**Le voyage en Inde du Sud proposé par Philippe nous offre l'opportunité de découvrir une culture, des traditions et une alimentation bien différentes des nôtres. Le séjour et la cure ayurvédique au Kondai Lip, il faut les vivre!!!**

Martine  
Kerala 2018

**Pour mon 1er voyage hors de France, j'ai eu raison de faire confiance à l'équipe.**

**Tout était parfaitement orchestré et je ne garde que de bons souvenir.**

**Chaque personne à enrichi de sa présence ce voyage hors des sentiers battus.**

Nadine  
Kerala 2018

**A mon retour, mon entourage m'a trouvé une mine reposée, un tempérament calmé...**

**Cependant, une fois revenue dans le tourbillon de la vie parisienne, pas simple de rester fidèle aux principes appris pendant la cure, alors je m'adapte: quelques respirations profondes pendant les moments passés dans le métro ou le bus, des repas où j'essaie au maximum de dissocier mais m'autorise aussi quelques écarts, une inscription à l'Ecole de yoga, une boisson chaude à mon réveil avant de prendre mon petit dej... etc**

**Et puis j'essaie d'accorder un peu plus de place à mon témoin silencieux!**

Véronique  
Mouries 2018



**J'ai vécu une expérience particulièrement enrichissante par un programme bien équilibré là-aussi, encadré et proposé par des professionnels qui savent transmettre leurs connaissances de l'Ayurveda avec compétence, sincérité et dans la joie. Le lieu "Mas du Coussoul" compte pour beaucoup dans le bien-être que nous procure la cure.**

Dorothée  
*Mouries 2018*

**Le déroulement des journées est magique entre la séance de yoga à jeun, le petit déjeuner léger composés de fruits aux épices, les massages et les divers soins qui provoquent la détente et le bien-être, les moments de rien sont également appréciables ainsi que les balades dans la nature magnifique, sans oublier le pranayama du soir et les échanges avec les autres curistes. Et la complicité sympathique qui s'est installé entre nous.**

**Envie que mes proches viennent à leur tour et en sachent plus sur l'ayurvéda afin de rester en santé.**

Myriam  
*Mouries 2018*

**Une semaine baignée dans le bien-être et la sérénité, la découverte de l'ayurveda avec une équipe chaleureuse, l'accueil d'outils pour découvrir son corps et ouvrir son esprit.**

Pierre Alain  
*Mouries 2018*

**Je me sens nettement mieux qu'il y a deux semaines et j'essaie de poursuivre sur la base de vos conseils et enseignements. Mon sevrage s'est passé dans les meilleures conditions et je ne ressens aucun besoin d'alcool.**

JM  
*Mouries 2018*

**Re-naissance est sans doute le mot qui ce soir me vient à l'esprit après cette semaine de cure ayurvédique. C'était le bon moment pour faire un grand nettoyage au niveau des émotions, du lacher-prise .... gagné !**

Christiane  
*Mouries 2018*

**Nous sommes vraiment contents de notre séjour et nous réjouissons de revenir. Je ressens comme une évolution grâce à l'ayurvéda. C'est aidant et enthousiasmant.**

Lucienne  
*Mouries 2018*

**J'ai ressenti l'envie ou le besoin urgent de faire une mise à jour, de prendre soin de moi...la semaine de cure proposée par Philippe m'a semblé idéale « sur le papier »...et encore plus dans la réalité.**

Même en n'étant pas une habituée de ce genre de cure ou de l'ayurvéda, j'ai trouvé le programme très bien orchestré et les bienfaits (physiques ou mentaux) assez immédiats. Philippe et les praticiennes qui travaillent avec lui savent s'adapter aux besoins de chacun, mettre en confiance et créer une ambiance propice au repos, au bien-être, à la réflexion.

Me laisser porter tant au niveau de l'alimentation que des massages ou du Yoga m'a fait le plus grand bien même si les deux premiers jours étaient difficiles tant mes habitudes alimentaires sont éloignées de celles pratiquées durant la cure. Au Mas du Coussoul, pas « d'ayatollah » du Yoga par exemple, chacun peut pratiquer selon son niveau d'expérience...ou de souplesse !

Le groupe de participants était hétéroclite et charmant, composé de belles personnes. En résumé, que vous soyez « novice ou confirmé » dans votre démarche vers l'ayurvéda et tout ce que cela comporte, je vous encourage à participer, vous n'en ressortirez que mieux !

Merci donc aux autres participants, à Philippe et son équipe pour tout ce mieux qu'ils m'ont permis de vivre durant ce stage où j'étais comme dans une bulle rassurante et confortable. A moi maintenant de faire durer ces bienfaits en appliquant les précieux conseils distillés...

Cécile  
Mouries 2017

Merci pour ce réel échange entre nous et pour votre engagement à travers de votre expérience et votre savoir-être.

Lilia  
Mouries 2017

Merci Philippe and " the A team" pour cette semaine hors du temps, durant laquelle j'ai été merveilleusement nourrie sur tous les plans, physique, mental et spirituel. Retour aux pratiques de yoga, merveilleux massages et découverte d'autres aspects de l'Ayurvéda avec un groupe très agréable et harmonieux! A refaire !

Claudine  
Mouries 2017

Quelques mots : « Positif, plus fluide , je ne ressens plus mes renvois gastrique et j' ai arrêté les médocs ! Avant la cure , ma langue était chargée, elle l' est moins ! Je me sens tellement légère , moins ballonnée! J' ai perdu 5 kgs ! La cure m 'a fait du bien non seulement sur le plan physique, physiologique mais aussi sur le plan mental : les idées sont pus claires , j 'ai solutionné des problèmes personnels et familiaux que je ne pensais jamais résoudre !!!!! Comme si la cure a purifié et mon corps et mon moral , mon mental !!!! whaw !!!!! »

Liliane  
Martinique 2017

Outre qu'elle fut un réel plaisir, dans une ambiance conviviale, j'ai pu constater les bienfaits de cette cure ayurvédique par :

- l'amélioration de la sécheresse de mes plantes de pieds,
- l'amélioration de mon équilibre dans la posture de yoga dite de l'arbre,
- la perte de 3 kg de graisse abdominale superflue.

Jean-Jacques  
Martinique 2017

**Je suis arrivée à la cure avec un moral "bof bof" et un corps un peu surchargé, 10 jours de soins avec une attention bienveillante que ce soit de Philippe ou des différentes thérapeutes, m'ont permis de retrouver une légèreté, une souplesse et une joie de vivre à chaque instant.**

**Il est sûr et certain que l'année prochaine je réitère la cure.**

Véronique  
Mouries 2017

**Au fil des 10 jours de cure j'ai constaté davantage de souplesse pendant les séances de yoga, une découverte de l'ayurveda que j'applique au quotidien autant que possible et à mon retour un allègement de 3 kilos.**

**Les merveilleuses sensations ressenties pendant la dernière séance de méditation ont effacé le sentiment de longueur des 3 derniers jours.**

**La proximité des Alpilles et un plus pour les randos.**

Lydia  
Mouries 2017

**"Retrouver un corps délié, un souffle libre, l'envie de me lever à 6h avec enthousiasme devant la journée qui s'annonce...quel bonheur ! Ajoutez les soins efficaces dispensés quotidiennement par des massothérapeutes attentives, les repas sains qui soulagent mon système digestif jamais aussi bien traité, 2 consultations avec Philippe orientées solutions, un groupe de curistes extrêmement chaleureux et voici le résultat : un sourire intérieur ne me quitte plus, je bouge désormais avec plaisir, j'adore me sentir aujourd'hui sur la voie d'un équilibre enfin devenu possible."**

Luciana  
Mouries 2017

**J'ai l'impression de m'être nettoyée du superflu et du compliqué que je m'imposais. J'ai entendu ce nouveau souffle réparateur que je vais m'approprié tout le long de mon avancée en âge !!! C'est sur je reviendrai car j'ai adoré cette précieuse parenthèse.**

Francoise  
Mouries 2017

**Ce fut une belle expérience pour un début de lâcher prise et une prise de conscience que peu de choses peuvent changer beaucoup de choses. De plus nous avons eu la chance d'être une super équipe et de nombreux contacts humains se sont tissés durant ce séjour.**

Christiane  
Mouries 2017

**J'ai vécu une expérience très enrichissante, que je renouvellerai assurément, tant sur le plan humain que yogique et méditatif. Une semaine empreinte de joie, de simplicité, d'échanges avec un super groupe.**

Pascale  
Mouries 2017

**Merci pour cette cure qui m'a permis un véritable ressourcement( connexion aux sensations du corps , à la nature); pour moi ce sont des véritables nourritures qui m'ont remplies d'amour , de lumière , de chaleur...après le retour à la réalité de la vie est toujours un peu surprenant mais j'ai l'impression que l'écart diminue et que l'intégration dans la vie quotidienne se fait plus facilement...**

Sylvie  
*Mouries 2017*

**Dans ce lieu idyllique on se sent bien,  
La cure et les soins pour se sentir mieux,  
C'est pourquoi chaque année, on y revient  
Pour faire le plein de conseils précieux**

Ysabelle  
*Mouries 2017*

**C'est toujours une découverte et un bonheur de vivre ces cures Ayurvédiques. Plus ça va, plus je les vis en profondeur dans la confiance et la détente, enrichi de chacun d'entre vous. Au fur et à mesure, je garde quelques changements ayurvédique glané par ci par là, dans mon quotidien, et ça me va bien.**

Nadine  
*Mouries 2017*

**Cette semaine de cure fut un espace hors du temps qui m'a fait beaucoup de bien tant au niveau des massages que de la diète proposée, sans oublié les propositions et conseils.**

Myriam  
*Mouries 2017*

**Une tres belle experience, une occasion pour moi d'aller plus loin sur la prise de conscience de mon corps et de mon mental. Voici mon email, pour recevoir les informations dont tu parlais pendant la cure. Merci Belle continuation Au plaisir**

Guillaume  
*Mouries 2017*

**"Arrivée en terre inconnue, je suis rentrée chez moi riche d'enseignements et cela grâce à Philippe et sa merveilleuse équipe, qui ont été d'une présence et d'une écoute incommensurables. Vous qui avez peut-être des craintes des doutes, n'ayez pas peur de passer une semaine en leurs compagnies et vous reviendrez revigorés. Merci, pour tout."**

Sylvie  
*Mouries 2017*

**"Cette semaine de cure était pour moi une découverte de l'ayurveda et je n'ai pas été déçue : physiquement et mentalement, le bien-être ne m'a pas quitté de la semaine, le temps a eu une épaisseur rare. Je compte bien poursuivre cela en m'appropriant quelques gestes simples dans mon quotidien : alimentation, mais aussi je l'espère un peu de yoga et de méditation, et surtout prendre le temps de respirer. Philippe et toute l'équipe nous ont vraiment donné les clefs pour prolonger les bienfaits de cette cure. Un**

**grand merci à eux et à leur bienveillance, générosité et professionnalisme. Je reviendrai avec plaisir."**

Sékolène  
*Mouries 2017*

**« équipe agréable, avec la volonté de nous amener vers une autonomie »**

Benjamin  
*Mouries 2017*

**Conseillée par une amie, je ne peux que recommander cette cure , soins et massages personnalisés et très professionnels .Accueil chaleureux , une équipe à votre écoute , aucun point négatif , une belle découverte .**

Genevieve  
*Mouries 2017*

**Ce stage a été une cure de jouvence et de sérénité entourée d'une équipe formidable à renouveler sans modération.**

Isabelle  
*Mouries 2017*

**Merci Philippe de nous l'avoir fait découvrir et merci d'organiser de si somptueux séjours : yoga, méditation, marche, massages, échanges et bienveillance, le cocktail parfait !**

Stéphanie  
*Anafi 2017*

**4ième cure: chaque année je ressens le besoin d'une cure afin de consolider tous les bienfaits de l'ayurveda. C'est TOP**

Danielle  
*Mouries 2017*

**Tout est magique sur cette île ou le temps semble s'être arrêté , et les vibrations sont amplifiées par les 5 éléments et l'amour de donner de Philippe et Yvonne !**

Jean Marc  
*Anafi 2017*

**Cette année, la recette a été particulièrement réussie !!!**

- l'ayurvéda et le yoga qui détendent ,
- quelques participants rayonnants qui ont assuré la cohésion du groupe.
- L'encadrement et la personnalité détendus d' Yvonne et Philippe.
- Le lieu avec des vibrations tellement fortes qu'il permet d'oublier (ou presque) le reste de monde.

**le reste de monde.**

**Mélangez le tout et gardez en bonne place parmi vos souvenirs.**

Danièle  
*Anafi 2017*

**Quelques impressions après cette semaine à Anafi :**

**Un environnement de rêve avec une eau de mer délicieuse des 6 h30 du matin...**

**Un yoga sur la plage doux et dynamique**

**Un petit déjeuner avec buffet très varié ! ☐**

**Des randonnées d'une beauté inoubliable...**

**Des massages excellents ...**

**Une organisation parfaite !**

Ariane  
*Anafi 2017*

**Ah qu'il fait bon se laisser vivre à Anafi !...**

**Ce séjour m'a permis de me connecter à la nature tout en s'occupant de soi.**

**Merci pour la découverte de cette île encore protégée du tourisme de masse.  
que le retour à la civilisation (et à la chaleur, trop de Pita d'un coup) est difficile.**

**Je garde en mémoire le yoga sur la plage avec le son de la mer, le vent sur notre corps, la lumière douce matinale, le sable humide entre les doigts de pied et la présence du groupe... Ancrage aux 5 éléments, magnifique.**

Marie-Noelle  
*Anafi 2017*

**C'était notre troisième séjour à Anafi, et sans doute le meilleur. Ambiance fort sympathique du groupe . Comme d'habitude, nous avons apprécié les massages, le yoga et la méditation sur la plage ou face à la mer, et les grandes marches dans la nature sauvage. Et surtout -- c'est pour ça qu'on revient à Anafi -- le cadre exceptionnel, avec ses plages semi-désertes où l'on peut communier avec la mer, le soleil, le sable, le vent... Un grand merci à Philippe et Yvonne pour nous avoir fait découvrir ça, et à vous tous pour avoir partagé cette expérience.**

Jacqueline et Jean Louis  
*Anafi 2017*

**Séjour plus que réussi avec un groupe homogène, et une ambiance conviviale.**

**Quel endroit ! Quels vacances ! Nous avons apprécié le concept de la "cure" de ces vacances santé.**

Philippe et Jennifar  
*Anafi 2017*

**Nous avons décidé de faire la cure en couple de manière à gommer les excès de la vie et de nettoyer notre disque dur interne . Quel bonheur de vivre une semaine de détente du corps et de l'esprit , pris en charge par une équipe formidable de thérapeutes avec a la baguette uen belle ame : Philippe . Le groupe était des plus sympathiques avec de nombreux échanges enrichissants**

**Nous reviendrons , c'est sur ...**

Martine et Marc  
*Mouries 2017*

**Merci encore pour tous vos bons soins et toute vos belles attentions.**

**Je me surprends à mettre en place cette alimentation dissociée.**

**Je dois dire que mes intestins en sont tout contents.**

**Je sais comme à chaque fois, je ramène quelque chose de plus avec moi.**

Frédérique  
Mouries 2017

**Back to Paris, je voulais te remercier toi et ton équipe pour ce très bon moment de partage et de sérénité.**

**Quel plaisir de se rendre compte qu'on peut aussi se poser pendant qq jours en se faisant chouchouter et en travaillant l'air de rien sur son corps et son esprit! Cela m'a donné envie d'explorer encore et encore la philosophie de l'ayurvéda, et de continuer à penser à soi à travers le yoga et la méditation!**

**La liberté est maintenant bel et bien inscrit dans mon esprit, à moi de l'entretenir dans les années à venir...**

**Bravo à tous, restez comme vous êtes, c'est merveilleux!!**

Karine  
Mouries 2017

**Merci encore pour ce séjour parfait que le mistral et la tramontane n'ont pas réussi à gâcher.**

**Quel bien cela fait de baigner dans un bain de jouvence toute une semaine, sans tv, sans radio ni sollicitations professionnelles, et entourée de personnes bienveillantes.**

**Je rentre requinquée avec la résolution de prendre davantage soin de ma santé et la ferme intention de revenir l'an prochain.**

Dominique  
Mouries 2017

**Merci, Philippe, pour cette cure très réussie, qui m'a fait le plus grand bien (et j'en avais bien besoin) avec des personnes de grandes qualités humaines, tant les curistes que celles qui nous ont prodigué les soins les plus appropriés et les plus agréables**

Alain  
Mouries 2017

**Je remercie Philippe pour sa présence tranquille, les 5 fiches pour accompagner notre quotidien et les masseuses attentionnées et efficaces, en cuisine et sur les tables de massages...**

Florence  
Mouries 2017

**Cure après Cure, je prends conscience que ce n'est pas du luxe d'y participer une fois par an, juste une mise au point de nos excès et travers de la vie qu'on mène au quotidien. Qu'ils soient alimentaires, physiques, ou autres, cette Cure aide à se recentrer, par les séances quotidiennes de Yoga, mais aussi par les massages, les séances de méditation et de respiration en conscience. Merci à toute l'équipe qui avec passion nous prépare les plats nécessaires à cette Cure detox de printemps. Merci pour l'énergie que vous mettez dans les massages aussi agréables les uns que les autres. Vous m'avez donné une force supplémentaire que je pensais inutile, et qui comble mes journées par beaucoup d'enthousiasme, de sourires, de joie de vivre.**

Catherine  
Mouries 2017

**MERCI MERCI pour cette cure qui m'a apporté toute la douceur dont j'avais besoin pour prendre soin de mon corps mon coeur et mon esprit, à très vite pour une autre cure !**

Severine  
*Mouries 2017*

**C'est fou comme cette cure m'a reboostée. Je vous remercie de vous avoir rencontré car vous avez tous participé, d'un peu plus près ou d'un peu plus loin, à mon mieux être**

Joelle  
*Mouries 2017*

**j'ai la pêche,! quelques kilos de moins, et puis je ne me jette plus sur mon café le matin avant d'ouvrir les yeux, mais sur la tisane! je prévois un quart d'heure pour le yoga tous les matins , et sans devenir une ayatollah de l'ayurveda ,loin s'en faut, cette philosophie de vie, plus qu'une prévention fait son chemin avec des petits changements pas à pas ,et la certitude de pouvoir rompre avec les habitudes toxiques .Ce que j'en retire pour l'heure :le plaisir de prendre soin de moi**

Carla  
*Mouries 2017*

**“ Merci infiniment à toute l'équipe pour votre bienveillance. Ce fut pour moi quelques jours de ressourcement intérieur grâce aux massages, au cours de yoga au sein de la nature provençale magnifique”.**

Maria  
*Mouries 2017*

**J'ai une grosse patate !! Et,.... je fais une séance de yoga (10/15 minutes) tous les matins.**

Stéphane  
*Mouries 2017*

**‘Nog nooit voelde ik me zo ontspannen van lichaam en geest tijdens een vakantie. Er werden me veel inzichten gegeven over mijn lichaam, mijn geest, over wie en hoe ik ben. Ik ben me veel meer bewust van de signalen die mijn lichaam me geeft. Voor mij was dit de eerste stap in mijn ontdekkingsstocht in de fascinerende wereld van Ayurveda. We proberen en ontdekken elke dag nieuwe dingen door gewoon enkele kleine veranderingen in onze manier van leven te brengen. De ayurvedische zuiveringskuur is een aanrader voor iedereen.’**

Johan  
*Mouries 2017*

**Une cure pour soigner le corps, le cœur et le mental!... Au sortir de l'hiver je sentais un besoin pressant de repos et aussi de retrouver mon corps et de m'y sentir bien . ...bref, besoin de sortir du stress quotidien pour se laisser 'chouchouter", réapprendre d'autres rythmes et se reprendre en main. Et je n'ai pas été déçue!. Dès le début, la personnalité chaleureuse de Philippe et son humour nous ont mis à l'aise . Le groupe a vite fait**



connaissance ...et la semaine est passée vite, entre soins, séances de yoga (complétées de petites séquences d'enseignement à l'improviste) , repas (monotones certes mais savoureux), balades et repos, le tout dans un paysage printanier, baigné de lumière et de soleil.

Le vendredi, nous sommes tous repartis avec une mine resplendissante et un moral du tonnerre. Le plus dur vient après bien-sûr, avec la difficulté à intégrer et à garder les bonnes habitudes dans son environnement quotidien. Mais je vise de petits changements pour commencer. Dans tous les cas, je suis sûre que la bienveillance de toute l'équipe et le rire tonitruant de Philippe résonneront pour longtemps dans mon cœur.

Claire  
*Mouries 2017...*

J'ai particulièrement apprécié ces 6 jours à Mouries, sous ce soleil généreux et le contact avec la nature. Grâce à l'énergie du groupe et à ta bonne humeur, tout m'a semblé très juste et harmonieux.

Je suis rentrée remplie d'énergie positive avec un mental clair, centrée.

Ariane  
*Mouries 2017*

Un pas en avant, deux pas en arrière....après une terrible épreuve de deuil je ne savais plus comment reprendre le chemin de la vie. Ignorant tout de l'Ayurveda je pars pour le mas du coussoul. Une semaine hors du temps, Philippe très professionnel mais toujours avec beaucoup d'humour nous distribue tout au long de la semaine des clés pour ouvrir les vannes, décharger les tensions, apprendre à respirer à nouveau.... sous les mains expertes de son exceptionnelle équipe on reprend vie. Une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie.MERCI

Joséphine  
*Mouries 2017*

Une semaine de découverte: l'ayurveda, toi et ton équipe formidable, le groupe et une nouvelle façon de vivre sa vie. Les résultats pendant la semaine étaient spectaculaires, je me sentais tellement bien que j'ai gardé mes nouveaux rituels (pranayama, yoga, le ghi et la compote du matin). Tous les matins je relie mon corps avec mon esprit et je ressens cette nouvelle puissance de sérénité.

Merci pour ton professionnalisme, ta bienveillance , ton humour et pragmatisme, et surtout continue comme ça car tout simplement tu nous fais du bien.

Arielle  
*Mouries 2017*

Ralentissement et apaisement me semblent les bénéfices dont mon corps et mon esprit ont profités. Une équipe au top qui ne se prend pas la tête le tout avec compétence et gentillesse.

Hedwige  
*Mouries 2016*

**Merci pour ces moments partagés, remplis de gentillesse, joyeux et riches en découvertes. Avec un magnifique groupe de 7 belles personnes. Mini cure, mais grande expérience. J'ai pris conscience du vivre le moment présent et cela me fait beaucoup de bien.**

**Je vais garder à l'esprit tout ce que j'ai appris, compris, réalisé pendant ces 3 jours et j'ai envie d'en apprendre davantage sur l'Ayurveda; surtout de refaire prochainement une cure ...**

Laurence  
*Mouries 2016*

**j'ai été très contente de tout ce qui était proposé, j'ai trouvé le rythme des activités très progressif et respectueux de l'avancée du groupe, la cuisine était sobre mais excellente, l'équipe chaleureuse et disponible, l'ambiance très harmonieuse, bref un séjour de découverte pour moi qui donne envie de revenir car j'ai compris que faire des choses en respectant sa constitution c'était aussi se respecter soi même. En rentrant je me suis sentie, défatiguée, allégée, j'ai retrouvé mon énergie et j'ai perdu 2kgs 5...**

Mireille  
*Mouries 2016*

**Je suis très confiante dans la suite et ne peux que conseiller à mon tour de suivre ainsi une cure au moins chaque année; après trois séjours, je suis tout à fait convaincue de ses bienfaits. Merci à toute ton équipe particulièrement compétente et si bien attentive à chaque participant.**

Chantal  
*Mouries 2016*

**Je garde un excellent souvenir de la cure de printemps à Mouriès, le lieu, l'ambiance, les saveurs de la cuisine ayurvédique, le dévouement et le sourire de nos praticiennes. Qu'elles soient remerciées de leur accompagnement au long de ces 6 jours, qui ont été une véritable renaissance pour ma part, un "retour à soi." Cette première expérience me donne simplement envie de la renouveler.**

Ariane  
*Mouries 2016*

**Un bon mix entre la découverte de l'Inde et le repos, entre la bonne ambiance de groupe et les moments pour soi-même. Je suis rentrée chez moi avec l'esprit et le corps reposés :-)** Merci pour ce beau voyage!

Valérie-Anne  
*Kerala 2016*

**Partie épuisée, je suis rentrée revivifiée par ce voyage: après la (re)découverte du Kerala et l'émerveillement devant le velours vert des plantations de thé, la plongée dans le**

**cocon de calme et de verdure du Chamundi Hill: un endroit de partage joyeux avec le groupe et le personnel du Centre, mais , aussi, un retour sur soi, ou tous les sens sont à la fête, des repas délicieux sur des feuilles de bananiers aux massages divins à quatre mains.**

**Je me rappellerai, longtemps, la sérénité éprouvée, le soir venu, à voir s'allumer, au fond de la vallée, les lumières des villages et entendre s'élever le chant des mantras.**

*Francoise  
Kerala 2016*

**Quand l'on me demande de raconter mon voyage je me surprend à dire que j'ai respiré de la douceur dans le groupe et dans l'air.**

*Laurence  
Kerala 2016*

**Merci à toi Philippe pour ces très beaux moments que j'ai passé au Cossoul Tu m'as donné les forces, la vitalité et le désir .Les rencontres ont été très belles, et des amitiés au parfum d'encens vont s'épanouir comme les fleurs au printemps.**

*Hardouin  
Mouries 2016*

**Je rêvais de partir au Kérala pour faire une cure, mais aussi visiter la région; mais je ne souhaitais pas partir en excursion seule. Philippe m'a offert cette opportunité et la réalité a dépassé mes attentes. C'est une région magnifique.**

*Michelle  
Kerala 2016*

**Si je devais résumer en trois mots cette découverte du Kerala, je dirais Couleurs, Saveurs, Sourires. Je reste émerveillée de la beauté des lieux, des visages car lumineux et souriants, la gentillesse des personnes rencontrées m'a émue. Je me suis sentie emplie de joie durant ce voyage.**

*Laurence  
Kerala 2016*

**Nous sommes venus d'Allemagne pour faire une cure ayurvédique et avons été très satisfaits par les soins que nous avons reçus. La convivialité était de la partie également. Depuis mon retour nous nous sentons beaucoup mieux et avons envie de manger des aliments qui nous font du bien. Merci à Philippe et aux super profs de yoga. Les massages étaient divins!**

*Marie Francoise & Rolf  
Mouries 2016*

**Professionnalisme, écoute, ouverture, et grande générosité dans un cadre beau et apaisant font une cure magnifique !**

Sylvaine  
*Mouries 2016*

**Chaque jour : une heure de yoga, une heure de méditation, un massage, une nourriture saine, cela s'appelle une remise en forme, une détox, une détente, un recentrage, Je me sens en pleine possession de mes moyens en cette période de gripes , de "coups de froid"!**

Danièle (F)  
*Mouries 2016*

**J'aurais bien prolongé cette semaine "cocon" qui a vraiment apaisé mon mental, même si je dois reconnaître que la diète a été pour moi un peu difficile.**

Delphine (F)  
*Mouries 2015*

**Merci pour cette ambiance spontanée, ce cadre souple et présent, votre simplicité efficace.**

Laure (F)  
*Mouries 2015*

**J'ai fait une cure ayurvédique de 10 jours en novembre. Quel bienfait de venir se ressourcer dans ce bel environnement avec des professionnels qui mettent un point d'honneur à s'occuper de vous.**

**Tout est fait pour vous remettre en bonnes conditions, les massages sont excellents, la cure est complète avec yoga le matin et méditation en fin d'après-midi.**

Nadine (F)  
*Mouries 2015*

**Je retiens les 3 "D" pour cette semaine de cure comme nous avons retenu les 3 "C" pour l'alimentation ayurvédique qui correspondent aux 3 épices de base (cumin,curcuma et coriandre),**

**Détente absolue au sein d'un cadre magnifique aux pieds des Alpilles**

**Détox par une alimentation ayurvédique, et on se fait**

**Dorloter,on s'occupe de vous ,divers massages ayurvédiques et on s'occupe de**

**nous,prise de conscience de notre corps lors des séances de yoga assurées par de vrais professionnels,Total relaxation.Bravo à l'équipe et à son organisateur Philippe Hansroul**

.

Francoise (F)  
*Mouries 2015*

**J'ai de nouveau passé 10 jours exceptionnels à tous les points de vue: une équipe très engagée et passionnée par l'ayurveda, des curistes sympathiques et un cadre idéal pour se reposer, s'occuper de soi ou se promener (22 degrés au mois de novembre!). A conseiller!!**

Anouk (Lux)  
*Mouries 2015*

**Arrivées en piteux états tant physique que mental je ne me suis sentie obligée de rien, je me suis sentie entourée , respectée dans ma douleur comme dans mon besoin d'isolement. Pas de rôle à jouer.**

**Peu à peu le yoga, l'alimentation , les massages, le pranayama, la chaleur humaine et le soleil ont fait revenir l'énergie dans mon corps et on apaisé mon mental. Deux jours avant la fin de la cure je me sentais à nouveau vivante . Cet arrêt qui vaut 1000 pas. Merci à tous encadrants et curistes.**

**Fabienne (B)**  
*Mouries 2015*

**Après une expérience de cure ayurvédique en Inde, il m'a été très réconfortant de vivre cette expérience au Mas du Coussoul.**

**Il est important d'être bien entouré et là, le soutien de l'équipe et du groupe concourt à apporter un vrai bien être et de l'apaisement.**

**Yoga, massages, soins, nourriture, échanges sur l'ayurvéda, la vie... : c'est la combinaison harmonieuse de tout cela qui participe à la réussite de cette cure et qui donne envie, de retour chez soi, de poursuivre dans cette direction.**

**Yvane (F)**  
*Mouries 2015*

**Ayurveda en provence. D'abord, un lieu magnifique, calme, beau, coloré, en pleine nature. Ensuite une équipe généreuse, dévouée, professionnelle,... massages, pranayama, yoga, moments théoriques, questions, parfait... Une expérience de groupe riche et humaine. Seul bémol, la nourriture, pour moi trop monotone. Aujourd'hui, 3 jours après, je mets en pratique certains enseignements et rituels, avec joie. Merci.**

**Arielle**  
*Mouries 2015*

**De retour à la maison depuis quelques jours j'ai plus d'énergie, j'ai une agréable sensation de légèreté. C'est franchement une belle introduction à l'Ayurvéda et ça me donne qu'une envie, continuer. Je recommande vivement cette cure et surtout à ceux et celles qui prétendent ne pas avoir le temps.**

**Nathalie (B)**  
*Mouries 2015*

**Cette cure a été pour moi une vraie expérience, pour la première fois je me suis trouvée vraiment face à moi-même (j'ai eu du mal au début, plein de pensées négatives, des frustrations, des questionnements), à devoir accepter et surtout réagir positivement à ce que je ressentais au fond de moi...devoir me maîtriser ....me poser surtout....fini de partir en courant, de me donner à 150% dans une activité physique quand quelque chose me tracasse ou me poursuit ou me jeter sur de la nourriture quand je me sens frustrée....., au contraire, accueillir ce que le corps m'exprime et voir où ça me mène...je peux te dire que cela m'a amené une tranquillité interne, un corps moins crispé, une tête plus légère, un cœur moins serré, maintenant manger devient du plaisir pas de la culpabilité...j'y suis arrivée j'espère, et en plus...j'y ai pris goût, portée par le groupe également..... une réelle motivation pour le yoga, mon corps respire des oracles jusqu'à la tête...la médecine ayurvédique est passionnante, j'ai toujours envie d'en savoir plus !!! Merci Philippe, Udaï et toute l'équipe pour tous vos conseils, vos soins**

**personnalisés... votre dynamisme et votre cœur durant cette belle semaine, merci au groupe sans quoi cette belle aventure n'aurait pas été la même !!!**

Hannelore (B)  
*Mouries 2015*

**Merci pour cette découverte, je me sens rajeunis?  
Prête à refaire...**

Jacqueline (F)  
*Mouries 2015*

**Il me semble que je suis un peu moins speed, l'indifférence face à des faits qui me polluaient l'existence semblent s'installer et j'ai retrouvé un peu le sourire.**

Sandra (F)  
*Mouries 2015*

**Les effets de la cure perdurent...ce fut une très bonne expérience, une parenthèse salubre en cette fin d'année scolaire chargée..  
Mes problèmes digestifs sont rentrés dans l'ordre et je dispose d'une belle énergie!...  
Merci à toute l'équipe, au delà des différents soins, tous très bénéfiques, je retiens surtout la bienveillance et l'attention dont nous avons tous été l'objet durant cette belle semaine...**

Patricia (F)  
*Mouries 2015*

**Cadre magnifique, équipe professionnelle à l'écoute et ADORABLE !!!!**

Noelle et Pierre (F)  
*Mouries 2015*

**Une Cure Ayurvéda chez Philippe et son équipe, nous fait renaître en qq jours.  
Les compétences, la gentillesse, l'humilité de tous nous redonne vivacité et courage pour la Vie.  
Dans un esprit familial, avec une petite poignée de curistes, donc le temps de lier connaissance entre nous et de se découvrir en qq jours. De s'apprécier, d'échanger.**

Cécile (Zw)  
*Mouries 2015*

**La cure à Anafi? C'est l'Harmonie, accord total entre cette île du bout du monde, la cure, l'équipe de soins, l'auberge de Margarita, ses habitués ... l'ambiance est au calme, au ressourcement, loin du monde.... un moment magique, précieux.**

Danièle (F)  
*Anafi 2015*

**L'eau sur ma peau, le vent dans mes cheveux, la semaine sur l'île d'Anafi a été un régal de simplicité. Immergées dans la nature de l'île, Philippe, avec son équipe, accompagne chacun dans le respect, en plus du programme proposé, les journées sont ponctuées de petites et grandes surprises, ces cadeaux inattendus qui donnent de la joie à la vie. Et Puis, l'hébergement de Margarita est une leçon**

**d'hospitalité. Un moment de bonheur, de calme, d'écoute, de joie, de rires. Une remise à niveau avec soi-même, tout en sérénité, à refaire et refaire**

Martine (F)  
*Anafi 2015*

**Cette cure a été ma cure de jeunesse en 6 jours, j'ai retrouvé vitalité et confiance. Merci à cette équipe formidable, aux soins que vous nous prodiguez car c'est exceptionnel. Le lieu est magique et reposant à souhait**

Patricia (F)  
*Mouries 2015*

**Cette cure est d'un grand bénéfice pour moi, elle m'a permis de comprendre en profondeur comment je fonctionne et m'a permis de retrouver la forme, depuis je pratique le yoga tous les matins, un vrai bonheur! Merci aux accompagnants pour leur expérience, douceur et présence chaleureuse.**

Pascale (F)  
*Mouries 2015*

**Cette semaine de cure m'a bien reboostée physiquement et moralement. Merci à Philippe et à sa super équipe. Ce fut aussi une aventure humaine avec de belles rencontres. Sans oublier le lieu très nature qui permet le dépaysement. J'espère pouvoir m'offrir cette parenthèse régulièrement.**

Pascale (F)  
*Mouries 2015*

**Une découverte lors d'une mini cure qui ouvre de nouvelles et belles perspectives pour prendre soin de soi durablement et qui incite à faire une longue cure en compagnie de Philippe et de son équipe**

Odile (F)  
*Mouries 2015*

**Ce moment hors du temps et du stress m'a fait le plus grand bien! Je me sens bien plus sereine, et je m'efforce de rester dans le présent... L'ici et maintenant.**

Delphine (F)  
*Mouries 2015*

**J'ai tout apprécié, la nature, la nourriture, le calme, les massages, le bain de vapeur, la méditation au coin du feu, et vous tous, votre bonne humeur et votre bienveillance. Et le yoga chaque matin donne une énergie formidable pour la journée.**

Florence (F)  
*Mouries 2015*

**Nous avons fait la mini cure de Mars. Ces 4 jours ont été un moment de détente et de découverte merveilleux, idéal pour sortir de l'hiver. C'est une très belle expérience que nous avons vécue en couple.**

Agnes et Jérôme (F)

*Mouries 2015*

**Petit coin de paradis sur Terre...Tous les ingrédients étaient bien réunis pour faire une excellente tambouille...**

Séverine (B)  
*Mouries 2015*

**Quel bonheur de pouvoir se déconnecter et de pouvoir se laisser vivre. Ça n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît mais tellement bénéfique**

Séverine et Yves (F)  
*Mouries 2015*

**Quelques jours qui prennent tellement de place... On se vide autant qu'on se remplit... Rien n'est, j'en suis certaine, laissé au hasard car Yvonne et Philippe préparent nos petites cures avec beaucoup de soin et pourtant l'inattendu est au rendez-vous...**

Isabelle (B)  
*Mouries 2015*

**Un moment dans sa vie où on n'a rien d'autre à faire qu'à prendre soin de soi et se laisser faire... ça ne se refuse pas et surtout ça se refait !!! Je garde un excellent souvenir de cette semaine de janvier où même le soleil était au rendez vous, tout était absolument parfait et c'est suffisamment rare de rencontrer une telle justesse de chaque instant pour le noter : l'ambiance, les massages, le yoga, l'équilibre du programme, l'alimentation, l'attention,**

Muriel (F)  
*Mouries 2015*

**Je dois aller bien, ça doit se voir, car j'ai distribué ton mail à des tonnes d'amis... les proches bien évidemment.  
Et surtout j'essaie d'avoir un peu plus de 20 ans dans ma tête et de faire attention à moi, comme une personne qui prend de l'âge...  
Merci encore...**

Annie (F)  
*Mouries 2015*

**Cela fait au moins la 3e fois que je fais un stage à Mouries et je suis de plus en plus enchantée : par l'accueil très détendant, le niveau de qualité humain, des soins, du yoga, de la méditation et de l'enseignement abordé de manière claire et accessible. Excellent rapport qualité/prix..**

Ahava (F)  
*Mouries 2015*

**Je suis ravie d'avoir commencé l'année par une remise en forme entre vos mains!  
Quelle chance d'avoir pu vivre cette alternance de yoga, massages et méditation dans ce cadre idyllique. L'équipe est très compétente et super sympa, tous ces sourires tous les jours quel plaisir! Elle nous donne l'exemple de ce que veut dire vivre en harmonie avec son corps et ça donne envie de les suivre!**



Cécile (F)  
*Mouries 2015*