

Tous les témoignages depuis les débuts !

Danièle (Fr): "La cure Ã Anafi? c'est l'Harmonie, accord total entre cette île du bout du monde, et 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." Anafi 2015

Martine (Fr): " 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 Ã la vie. Et Puis , l'hÃ©bergement de Margarita est une leçon d'hospitalitÃ©. Un moment de bonheur, de calme , d'écoute, de joie , de rires. Une remise Ã niveau avec soi même , tout en sérénité, Ã refaire et refaire " Anafi 2015

Patricia (Fr): "Cette cure a été ma cure de jouvence 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 . " Mouries 2015

Pascale(Fr):"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." Mouries 2015

Pascale(Fr.);"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. Mouries 2015



Odile (Fr):" 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 " Mouries 2015

Delphine (Fr):"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 " Mouries 2015

Florence (F): "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 ." Mouries 2015

Agnes et Jérôme (F): "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." Mouries 2015

Séverine P. (B): Petit coin de paradis sur Terre... Tous les ingrédients étaient bien réunis pour faire une excellente tambouille..." Mouries 2015.

Severine et Yves (F): "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" Mouries 2015

Isabelle(B): "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..." mouries 2015

Muriel(Fr): "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, Mouries 2015

Marie (Fr): "J'ai fait la cure de janvier au mas du Coussoul. L'alternance de yoga, soins et méditations pendant la cure m'a permis de (presque!) complètement lâcher prise, physiquement et mentalement. J'ai trouvé également les moments d'échange avec Philippe et son équipe sur les principes de l'ayurveda très enrichissants. Le tout dans un cadre idyllique !" Mouries 2015



Ahava (Fr): "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.." Mouries 2015

Annie (Fr): "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..." Mouries 2015

Cécile (Fr): "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!" Mouries 2015

Constance (Fr): "J'ai passé un très beau moment, très nouveau pour moi, et très revigorant. Autant j'ai été malade là-bas, autant j'ai une pêche d'enfer ici!
J'ai fait de bien belles rencontres humaines là-bas, et acquis un peu de sagesse sur la santé, le bonheur, que je compte protéger comme un trésor." Mouries 2014

Laurence (lux.): "J'ai passé 10 belles journées et je me sens en pleine forme pour braver l'hiver et la pluie luxembourgeoise. Merci encore une fois à toute l'équipe encadrante pour leur gentillesse et leurs soins et leurs sourires et leur professionnalisme. Mais merci aussi à tous les autres participants pour leur bonne humeur. Je serai partante pour l'année prochaine (avec moins de déséquilibres vataïques et pittaïques je l'espère)." Mouries 2014

Peter (GB): "India in France... I loved Yoga, massages and steambaths. New kitchen for me, but healthy for sure. To do again" Mouries 2014

Frédérique (bel.): "Merci encore et toujours pour ces délicieux massages qui m'ont permis d'entre voir l'hiver avec d'autres yeux." Mouries 2014

Martine et Louis (Fr): "Ce séjour était notre 3ème cure, nous nous extirpons du tumulte parisien pour plonger dans un bain de jouvence dans une atmosphère calme et dépayssante. Toute une équipe très à l'écoute et d'une extrême gentillesse nous prodiguent des soins qui nous emportent dans une grande détente." Mouries 2014

Anouk (lux.): "merveilleuse expérience à faire et à refaire! après 10 jours de cure je me sens à la fois pleine d'énergie positive et légère..... prête à affronter l'hiver! Mouries 2014

Françoise: "Je me sens légère et pleine de bonne humeur. J'espère que tout cela m'aidera à affronter l'hiver avec plus de facilité." Mouries 2014

Marie christine (bel.): "Superbe cure et tellement surprenante ou l'on est à votre écoute et dans laquelle. On prend soin de son corps et de son esprit.
Réelle remise en forme dans un cadre charmant et apaisant." Mouries 2014

Valérie: "Vous avez pris "soin" de nous avec beaucoup de professionnalisme mais aussi avec délicatesse, attentions et sérénité." Mouries 2014

Peter (USA): Coming in France is fantastic, going to Provence is a dream, no words for my feeling after this cure in Mouries" Mouries 2014



Bernadette (Bel.): "Semaine bénéfique, permettant une véritable intégration des pratiques de l'ayurvéda et le réel besoin de mettre en pratique dans le quotidien. En une semaine, j'ai vraiment ressenti les bienfaits de ces pratiques. J'ai apprécié le concret qui me permet d'envisager de réels changements chez nous." Anafi 2014

Martine. " Cette cure m'a permis de continuer le chemin de l'ayurvéda, du yoga, du prana et de prendre conscience des blocages de mon corps face à mes douleurs, une nouvelle étape, une nouvelle voie à explorer. Je remercie Philippe, Gwendoline et Donatella pour ces 3 jours de détente, relaxation et vitalité." Mouries 2014

Adeline (esp.): "La beauté sauvage de l'île Anafi est exceptionnelle et enchanteuse. Les habitants, et en particulier Margarita et son équipe de la maison rurale, sont très chaleureux et serviables. Personnellement, ce séjour m'a permis de me connecter davantage à l'écoute de mon corps. Le yoga, la méditation, les pranayamas, et les massages, ont complété une écoute plus attentive à un corps "content" et plus présent." Anafi 2014

Catherin (Bel.): "Je suis enchanté par ma mini-cure. J'en suis ressortie avec une savoureuse sensation de légèreté dans le corps et dans la tête. Je vous remercie pour l'équipe qui a pris si bien soin de nous, pour votre présence ouverte, pour le mas, pour le soleil..." Mouries 2014

Josiane(Fr.): "Je suis heureuse et animée par une énergie débordante après cette mini-cure ayurvédique. Merci pour cette prodigieuse mini-cure qui m'a permis de me purifier et d'en ressentir véritablement les bienfaits physiquement. En 3 jours, les 3 kilos que j'avais pris en 2 mois sont partis grâce à cette mini-cure, grâce à son action détoxifiante et une remise en ordre du système digestif. Je souhaite sincèrement qu'elles se multiplient pour le mieux-être de chacun d'entre nous." Mouries 2014

*Michèle: "J'arrivais au hasard , comme un cheveux dans la soupe , avec un seul but ...
déconnecter .Objectif atteint ++ !! J'ai découvert une "science de la vie" et éprouvé un vrai
bien être.*

Alors merci pour tout , pour l'accueil , l'apprentissage , l'écoute , la détente .

Merci à Donatella et Gwendoline pour leur sensibilité et leurs mains de fée ." Mouries 2014

*Adeline: "Philippe, Udai et Gwendoline, vous formez une équipe formidable pleine
d'attention, de professionnalité, et d'écoute.*

*Pendant cette cure de janvier 2014, je me suis sentie une reine choyée dans mon corps et
mon âme. Merci à vous trois. Bises." Mouries 2014*

*Michèle:Ma cure de 5 jours début janvier 2014 m'apparaît aujourd'hui comme une
merveilleuse parenthèse santé et générosité que je me suis accordée. J'ai tout découvert d'un
seul coup : l'ayurveda, le yoga, le prana... C'est un monde si subtil... j'ai aussi découvert que
je pouvais vivre en mangeant moins , ce n'est pas rien ! Mouries 2014*

*Danielle (Fr.):"je suis vraiment satisfaite des bienfaits de cette cure effectuée dans un
environnement agréable, calme absolu.les premiers pas vers l'ayurveda sont concluants,je ne
respecte peut être pas à la lettre toutes les recommandations, mais je m'efforce d'adapter et
de me rapprocher les précieux conseils sur l'ayurveda.ravie d'en constater les
résultats:énergie,sérénité,calme,confiance. Trop beau j'ai peur que cela m'échappe. J'espère
être des vôtres pour une prochaine cure. ...*

....QUE DU BONHEUR." Mouries 2013

*Christine:"J ai décidé de faire une cure ayurvedique car j avais une vie trop stressante ,peut
être par une surcharge de travail mais aussi par mon comportement qui de ce fait perturbait
mon physique et mon mental .Ma plus grande surprise ce fut de découvrir une nourriture
légère ,qui de ce fait éliminé les toxines .J ai eu 2jours un peu difficiles ,douleurs et grosses
migrainesavec une envie de retourner chez moi .Mais quel bonheur d'avoir résisté...Pas
de fuite ,j ai continué ma cure avec le bonheur de faire du yoga et de se sentir plus légère ,d
avoir des massages d une grande efficacité et surtout d apprendre a ne rien faireQuel
repos*

*J ai quitté le mas ,très contente de rentrer ,mais avec des adieux dont certains étaient
larmoyants ,car durant cette cure nous rencontrons des gens merveilleux et l'équipe qui nous
entoure durant la cure est fort sympathique . Je suis rentrée de cure depuis 15jours et j en
ressens les bénéfices ,calme ,je veille a avoir une nourriture légère ,si j ai une invitation je
mange normalement et le lendemain une petite diète ,mes journées sont accompagnées de
tisane ayurvedique et 4a 5 fois par semaine 15mns de yoga et 90mns avec un prof .."
Mouries 2013*

*Béatrice:"Arrivée dans un état de santé physique et morale assez précaire, j'ai beaucoup
apprécié les soins quotidiens et l'ambiance générale du lieu.*

*Je suis repartie calmée, maintenant il ne tient qu'à moi d'appliquer les conseils précieux dans
ma vie quotidienne et de poursuivre ainsi les bienfaits de "ma" cure. Mouries 2013*

*Chantal:" La compétence "technique" , mais aussi le "savoir prendre soin de l'autre" avec la
générosité du cœur m'ont permis de recevoir tous les soins avec confiance.*

De plus, je suis repartie avec l'envie de refaire du yoga et de la méditation." Mouries 2013

Valérie: "cette cure à été pour moi , une parenthèse très bénéfique non seulement pour mon corps mais aussi mon esprit. J 'ai apprécié votre accueil chaleureuse, conviviale et familiale." Mouries 2013

Valérie:" Très belle organisation. Un site grandiose, atypique, et 100% nature.Les balades provençales, le yoga et la méditation nous ont été offertes en toute simplicité et toute décontraction. Incontestablement une aventure humaine très forte, une cohésion de groupe exceptionnelle..." Baux 2013

Isabelle:"Le corps se lache et la tête aussi."Baux 2013

Anika: "Transmission vivante de la sagesse de l'ayurveda...et captée." Baux 2013

Noémie 18 ans: "Super Semaine entre la nature et le yoga. Je revis. Je ne me suis jamais sentie aussi bien." Baux 2013

Jocelyne etGuillaume:" Belle expérience, le lacher prise" Baux 2013

Valérie..." belles expériences" Baux 2013



Sophie(Nlle Cal.)" Une semaine apaisante dans un endroit magnifique. Endroit ideal pour ce ressourcer, dormir, dormir,...J'ai apprécié l'espace et la liberté d'ater présente avec moi, dans une énergie légère et bienfaisante. Baux 2013

Isabelle:"J'ai eu la chance d'expérimenter la cure ayurvédique d'une semaine au Mas du Coussoul avec Philippe et Udai.

Parfaite prise en charge par les thérapeutes, les soins sont d'une grande qualité, le lieu est très agréable...

Cela m'a permis de faire un break très bénéfique dans ma vie de dingue et de prendre un nouveau départ en meilleure santé, tant au niveau physique que mental !" 2013



Muriel:"Une expérience inoubliable dans un cadre chaleureux et aimant. L'endroit, les participants, les thérapeutes et le programme, tout est mis en place pour nous faire prendre conscience de notre corps, de notre mental et de la vie qu'il y a en chacun de nous. On en repart plein d'énergie et avec un regard neuf sur soi et les autres. Merci!" 2013

Isabelle:"Se poser, ralentir, sortir sa vieille fatigue, détendre son ventre, son dos, se laisser faire Retrouver de l'énergie, de la sérénité, l'envie de manger peu et bien, de se connaître mieux. Un moment pour soi, à partager avec d'autres, simplement ... dans le confort et au soleil, pris en main au propre et au figuré par une équipe discrète, chaleureuse, attentive. Une semaine à Mouries." 2013

Sophie:"Soins tres personnalisés, accueil individuel et équipe super attentive. Repos garanti!" 2013

Anne:"Connaissez-vous le philosophe écrivain Frédéric LENOIR? Juste avant de partir à Mouries, ce lieux magique de provence, pour une cure et y découvrir l'Ayurvédà, je terminais la lecture de son livre conte "L'âme du monde" que l'on pourrait qualifié de "livre de sagesse". Cette cure participe de cette sagesse qui veut guérir notre monde! Je ne peux que vous recommander la lecture de cet ouvrage tout comme la cure ayurvédique à Mouries." 2013

Mélanie:"Accueil "familial", proximité, sont des petits plus, qui ont fait partie de la réussite de mon séjour à Mouries.

La formule, yoga, massage, méditation est ce que je recherchais...

Juste une petite surprise concernant les repas, je ne m'attendais pas à ça, mais je ne savais sans doute pas vraiment ce qu'était une cure ayurvédique" 2013

Hadi (Liban): " Sérénité, convivialité et même... simplicité qui pour moi est une des plus belles manifestations de l'authenticité et du respect" 2012

Saskia: "Une très belle et riche expérience pour une approche concrète dans le monde Ayurvédique." 2012

Nathalie: Si j'étais président, je rendrai ces cures obligatoires + remboursées par la Secu Sociale !! 2012

Patricia: 3ème fois, 3ème remise en forme, à quand la quatrième ... 2012



Frédérique:"Qu'est ce qui a changé ?

Tenter d'être plus à l'écoute de moi même, de me réserver des moments à moi.

Poursuivre ma route avec le yoga à mes côtés

J'ai installé de plus belle les petits rituels du matin : gratte langue, jala neti, verre d'eau tiède. Ne pas oublier le traitement du Dr Singh". 2011

Marie: En tous cas, cette parenthèse reste un merveilleux souvenir. Merci encore de tout coeur ! 2011

Anne: La difficulté, mais l'efficacité de se nourrir comme il faut. Les bienfaits du massage. Et Vive la nature. 2011

Murielle: Respect et simplicité. A refaire. 2011

Michelle: J'ai envie de souligner l'excellente qualité des soins. Mai 2010

Jacques: Parfait. Même le yoga que j'appréhendais... 2009

Jean: Une cure avec une ambiance conviviale et familiale. Automne 2009

Geneviève: "Une cure qui fait du bien au corps et à l'âme" 2006/2007/2008/2009

Liliane: "Prendre du temps pour soi, c'est s'occuper des autres". 2008



Stella: "Le lieu est idéal, la nature nous accompagne. J'ai vraiment aimé vivre ces deux cures au Mas de Coussoul avec Udaï, Philippe et toute l'équipe. C'est une belle aventure, un beau cadeau que de découvrir l'ayurvéda ainsi. N'hésitez pas !". avril 2008, octobre 2009.

Antonina: ""Ces stages m'ont permis de prendre des disponibilités et organiser un moment de la vie rien que pour moi. Dans une nature et force de la nature fabuleuse... avec des techniques et outils proposés par les thérapeutes présents... Chacun mettra les ingrédients qu'il décidera avec liberté et autonomie pour y participer... Merci 2006/2007/2008/2009

Luc: 2 premiers jours difficiles, puis une ambiance c'est réveillée dans mon corps. Expérience à recommander. 2007

Annick: Une expérience intéressante sur son corps et son mental suivi d'une prescription diététique et comportementale selon ma constitution. Reste à l'appliquer... 2006