



Ayurveda en Provence Mas du Coussoul

www.ayurveda-provence.com

Séjours ayurvédiques organisés par Ayurveda Provence

Le succès enregistré lors de l'organisation du séjour ayurvédique en octobre dernier, nous pousse à proposer 3 sessions d'octobre 2022 à janvier 2023.

Les cures que nous proposons depuis plus de 15 ans sont des stages à visées dépuratives selon les protocoles de panchakarma en ayurveda.

Aujourd'hui, **nous proposons aussi des séjours** au Mas du Coussoul. Ce sont des moments de mises au repos des systèmes qui permettent au corps physique, viscéral et mental de se réorganiser, s'équilibrer et vous rendre de l'énergie.

Ces séjours s'adressent à tous. Ils vous permettent de découvrir l'ayurveda, de vous ressourcer et reprendre goût à prendre soin de vous. Vous recevrez un soin par jour, vous pratiquerez le yoga le matin et en fin d'après-midi. L'alimentation proposée sera végétarienne, de saison et ayurvédique. L'amélioration de votre niveau d'énergie, de votre enthousiasme, de votre digestion et de votre sommeil est la finalité de ce séjour, en quelques mots : repartir avec une nouvelle et joyeuse sensation de bien-être, d'optimisme et de légèreté.

Ces séjours sont organisés par Anne David, Anais Costes et Eryni Kroujakis qui sont toutes les trois des praticiennes habituées à travailler au Mas du Coussoul.

« Une expérience à vivre ! »
Philippe Hansroul

www.ayurveda-provence.com