



## Ayurveda en Provence Mas du Coussoul

[www.ayurveda-provence.com](http://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, Soin de la bouche, des yeux, neti, vasthi, purgation,etc.