



Ayurveda en Provence Mas du Coussoul

www.ayurveda-provence.com

Programme cure de 13 jours

1^{er} phase : chez soi

Pachana : cuisine végétarienne avec beurre clarifié et supprimer les excitants comme café, thé et alcool. Eviter farines raffinée et sucre raffinés.

2^{eme} phase : cure de 13 jours

3 consultations : 1^{er} jour, mi cure et fin de cure. Observations des déséquilibres et mise en place d'une cure personnalisée.

Cure partie 1 : dépuraton et équilibre du système digestif. Suivi d'une purgation si nécessaire et en fin de cure d'un vasthi (lavement) si nécessaire.

Cure partie 2 : soins de détox. des tissus plus profond (os, articulations et muscles)

Cure partie 3 : détox du mental

Nous utilisons les techniques de soins suivants en fonction des besoins : Nasya, Purgation (virechana), Massages (abhyanga et avec pochon), massage détente (snehana), bains de vapeur, soin de l'énergie des reins, lavement (vasthi), shirodhara, neti, etc....

3^{eme} phase : retour chez soi : Prescription et conseils alimentaires et comportements.

www.ayurveda-provence.com

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

Rue du Palais 147 4800 Verviers Belgique