

## Témoignages 2022 et 2023

" Philippe , tu as su nous orchestrer avec Maestria , et de manière simple d'ailleurs, ce qui en fait l'attrait , pour nous faire prendre conscience que nous sommes des vivants, à savoir le yoga pour le physique, la méditation pour le mental, la respiration pour le Visceral.

Pas ces thérapies et de par ta pédagogie, tu nous a permis d'en connaître rapidement les bienfaits. Grand merci à toi. Merci aussi à tes collaboratrices, "aux mains de fer dans un gant de velours" dont l'expérience leur a permis de nous faire ressentir les bienfaits incontestables de ces massages Ayurvediques. Cure à faire et à refaire pour ce bien être auquel on aspire . MERCI .Ne change rien .

Titou, Mouries 2022

" De retour de cure, j avais envie de remercier les prestataires de soins pour leur bienveillance et leur professionnalisme.

Merci à toi Philippe de nous avoir apporté de l Ayurvéda un enseignement très clair, accessible à tous, nous permettant ainsi d'en comprendre l essentiel pour l appliquer facilement pour nous même au quotidien."

Thierry, Mouries 2022

"Nous avons décidé avec Martine de faire une nouvelle cure ayurvédique au Mas du Coussoul pour régénérer le corps et l'esprit et une nouvelle fois nous n'avons pas été déçu. Avec toujours en chef d'orchestre Philippe pour une organisation parfaite, des méditations et des cours de yoga parfaits ! Aux soins les délicieuses Anais, Eryni, Sarah toujours souriantes , professionnelles et prévenantes ! Un groupe de participants des plus sympathiques avec de beaux échanges ! Et notre ressenti en fin de séjour est bien être et joie de vivre ! Quoi de mieux ? Nous reviendrons c'est sur encore merci à tous."

Martine et Marc, Mouries 2022

" De retour chez moi, après une cure de 6 jours au Mas du Coussoul, je me sens revitalisée, recentrée. Les soins étaient juste parfait.

La méditation, le yoga et l'ayurvéda expliqués avec des mots simples. Je reviens avec un bagage qui va me servir pendant de longs mois. Merci beaucoup à Philippe, Eryni, Anais et Sarah. Merci aussi aux autres participants. La joie de vivre nous a accompagné

tout du long. Expérience à refaire. "

Laurence, Mouries 2022

" 4ème cure, et ce fût encore une semaine pleine de richesse. Mon corps va bien, mes pensées sont positives et je les entretiens grâce à l'attention que tu nous as portée tout le long de notre cure. Merci pour tout à toi et à l'équipe fantastique de nos masseuses.

Je reviendrai, c'est sûr."

Françoise, Mouries 2022

"Gayatri mantra, comme tu es beau à écouter, Mas du Coussoul comme tu es doux à mon souvenir. Je suis remplie de ta grâce, de ta bonté, de ton silence La joie retrouvée, le chagrin s'en est allé. N'est ce pas donc cela, joie et chagrin si étroitement mêlés; Ainsi va la VIE Avance et aime.

Annie, Mouries 2022

"Après une cure de 6 jours, nous avons bien apprécié la cure de 13 jours avec purge bien maîtrisée : un bon moment de détente et de complément d'information sur le chemin de l'alimentation ayurvédique. Nous prolongerons avec une prochaine cure de 6 jours pour approfondir la voie ayurvédique."

Pierre, Mouries 2022

"Centre véritablement dans la tradition de l'ayurveda tant au niveau des soins que de la nourriture. L'équipe est très professionnelle et attentive à chaque personne (massage, conseils nutrition adaptés). Le lieu est magnifique, au cœur des Alpilles

( belles ballades) et une maison propice au repos avec piscine en prime"

Isabelle et Jacques, Mouries 2022

"Merci pour cette semaine, je continue sur ma lancée de changement de mes habitudes alimentaires qui étaient quelque peu défaillantes.

Merci aux masseuses pour les capacités de don !

Florence, Mouries 2022

"Merci pour cette cure où l'attention, les soins, ont contribué à me délier l'esprit et le corps."

Christiane , Mouries 2022

"Le break de deux semaines en cure détox/ Panchakarma est nécessaire pour en ressentir les bienfaits, et notamment lâcher nos habitudes de la vie de tous les jours. Ayant pu comparer avec une semaine, je vois la différence! :-)) Je me sens en super forme suite à ce séjour dans le superbe site des Alpilles. Merci Philippe pour ton humour et ta manière de dédramatiser ce qui surgit chez les personnes que tu accompagnes.

Myrha, Mouries 2022

"Je suis ravie de mon séjour qui m'a permis de faire le vide et de vivre une semaine en harmonie avec mon corps, mon âme et les autres."

Ursula, Mouries 2022

"Depuis mon retour chez moi, je mange beaucoup moins de pain, et certains jours je m'en passe, le bienfait est immédiat."

Bruno, Mouries 2022

"J'ai beaucoup apprécié la façon simple et humaniste que tu as abordé la science ayurvedique. Rien de plus important que de prendre soin du corps et de l'esprit..! Les massages avec Erynie, Sarah et Noemie étaient fait avec amour et professionnalisme. J'ai trouvé que l'organisation du séjour est complète. Je me suis pleinement ressourcée ..! Gratitude...!"

Jacqueline, Mouries 2022

"Encore une cure incroyablement agréable et bénéfique pour le corps et l'esprit, dans un cadre magnifique, c'était la troisième et je reviendrai ! Merci à Philippe et à toute l'équipe."

Ségolène, Mouries 2022

"Un endroit hors du temps où l'on est invité avec beaucoup de respect et sans esprit doctrinaire à poser son sac à dos avec plus ou moins de charges physiques ou et émotionnelles. Tout est propice et tout est mis en œuvre pour que chacune et chacun trouve son espace intérieur. L'environnement, les personnes discrètes et compétentes qui encadrent les « curistes » tant dans les massages que les délicieux repas proposés. Un espace, un tremplin, comme la pratique du yoga à expérimenter encore et encore. »

Nadine, Mouries 2022

"En rentrant chez moi après la cure de 6 jours, je sens énormément de gratitude pour cette parenthèse paisible à Mouries : un grand merci d'abord à Philippe et à toute l'équipe pour l'accueil chaleureux, pour la transmission de la connaissance de l'Ayurvèda d'une manière simple, accessible, et toujours dans la joie. Les soins étaient magnifiques ! J'aurais aimé rester un peu plus ! Je me sens régénérée, pour

faire face à la suite avec plus de sérénité et courage, et j'intègre de mieux en mieux les conseils que j'ai reçus dans la vie quotidienne. Merci à toute l'équipe pour votre écoute et accompagnement personnalisé, dans la bienveillance."

Alba, Mouries 2022

"Bercée par le chant des cigales c'est une chance de se prélasser au bord de la piscine du Mas du Coussoul à Mouries. Les cours de yoga, la méditation, la cuisine indienne proposes par Philippe Hansroul et son équipe sont de qualité. Les massages ayurvediques pratiqués par des mains experts. Tout cela dans la bienveillance et la bonne humeur. Jamais deux sans trois...à très bientôt."

Florence, Mouries 2022

"J'ai beaucoup apprécié la cure, qui a été assez bouleversante pour moi. D'ailleurs le retour était dur. Il faut prévoir un sas de remise dans sa vie sinon ça fait une sorte de choc."

Sarah, Mouries 2022

"J'ai beaucoup apprécié l'organisation des journées et la mise en route matinale de 1h30 environ avec une méditation, suivie d'une séance de yoga."

Guillaume, Mouries 2022

"Ce deuxième séjour m' a apporté détente et calme pour accueillir le chamboulement émotionnel qui a suivi! Mission accomplie!!

à moi de poursuivre et maintenir cette relation essentielle entre corps et esprit, de façon toujours plus subtile, grâce à tes enseignements justes et pragmatiques."

Carole, Mouries 2022

"Je rentre d'une cure ayurvédique au Mas du Cossoul à Mouries ; je l'avais déjà faite l'année dernière et vu les bienfaits ressentis et ce sur plusieurs mois , j'ai renouvelé l'expérience : Que du Bonheur ! Philippe Hansroul et son équipe nous apporte Bien être, cocooning, vitalité etc..... Tout est fait pour nous ressourcer et surtout rééquilibrer nos énergies et ce dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Je suis de nouveau en pleine forme, apaisée, sereine et en même temps dynamique et prête à profiter de la vie sans Stress ni énervement."

Véronique, Mouries 2022

"Depuis quelques années, deux fois par an comme une rencontre initiatique à Mouries, yoga, méditation, massage me font descendre dans la spéléologie de mon univers intérieur grâce à la belle organisation et la qualité des soins qu'offrent Philippe Hansroul au mas du Coussoul. Un profond nettoyage intérieur."

Annie, Mouries 2022

"La cure ayurvédique est arrivée au moment opportun dans ma vie: je me sentais prête à vivre l'expérience de la cuisine végétarienne et à découvrir les bienfaits de l'Ayurvéda pour la santé, à plus écouter mon corps, à le remettre en mouvement avec le yoga et à continuer à me centrer avec la méditation. Avec le yoga du matin, les douleurs et raideurs se sont amoindries, j'ai retrouvé plus de souplesse, plus de confiance dans les capacités de mon corps. La méditation quotidienne m'a permis un temps avec moi.

Les massages m'ont apporté un bien-être avec la sensation de mon corps détendu et nourri en profondeur, et mon mental apaisé.

Je remercie Philippe, ainsi qu'Eryni, Anne et Lucille pour leur bienveillance, leur écoute, leurs soins pour le corps et l'esprit.

A mon retour, je me suis sentie nourrie de l'intérieur, plus tonique et assouplie dans mon corps, apaisée et ressourcée avec l'envie d'installer de nouvelles pratiques : un temps de méditation et de yoga au réveil, une alimentation plus saine."

Dominique, Mouries 2022

"Grâce à tes cours, tes conseils, ton écoute Philippe ainsi qu'aux mains expertes d'Eryni, Anne et Lucille pour les massages et les soins (divins !) ainsi que leur

bienveillance, leur douceur...j'ai passé 11 jours de bien-être magnifiques, inoubliables ! Si heureuse d'avoir vu les changements si rapides sur moi. Mon corps s'est assoupli, a répondu présent tellement en joie d'être chouchouté, dorloté, massé par 3 masseuses exceptionnelles ! Ce séjour m'a fait découvrir une autre façon de s'alimenter ; j'ai d'ailleurs apprécié tous les repas et mon estomac si sensible habituellement m'a remercié. Le cadre est propice à la détente : végétation luxuriante, piscine, calme...

Je ne peux que conseiller à toute personne qui souhaite prendre soin d'elle de venir faire un séjour au Mas du Coussoul et ainsi bénéficier des soins et conseils de la part d'une équipe professionnelle, humaine. Pour ma part, j'espère revenir pour me ressourcer."

Yamena, Mouries 2022

"Merci de cette excellente semaine, j'ai beaucoup aimé les temps de ressourcements, les massages ayurvédique c'était Divin, les soins, le yoga, la marche dans un lieu Magnifique ! Détente et paix intérieur un accompagnement, un soutien, un dévouement et du profession

Fatiha, Mouries 2022

"Au Mas du Coussoul à Mouriès, dans les bouches du Rhône, je suis rentré émerveillé de mon séjour de cure ayurvéda de 10 jours !

Ici, on nous apprend les 5 éléments de l'univers ayurveda: L'air, l'Eau, la terre, le feu, et l'éther

Les 5 éléments bénéfiques du stage sont : La Méditation, le Yoga, les Massages, l'Alimentation et le bien être retrouvé.

Entouré d'une équipe professionnelle de haut niveau de compétences vous ressortirez de votre cure avec une nouvelle vision de ce qu'il faut faire pour être bien dans votre corps, pour le restant de votre vie ! Gérard m'en vu ça, de ma vie !

Une cure bien être santé aussi bénéfique que je vous recommande de faire, au moins une fois dans votre vie ! "

Gérard, Mouries 2022

" Ce séjour de 10 jours au Mas du Coussoul, sous le signe de l'ayurveda, aura été pour moi un surprenant cheminement initiatique.

Au départ, plein de questions en tête, des attentes, des certitudes. En chemin, je me rends compte que certaines questions sont inutiles. Le lâcher prise et l'immersion dans la pratique font que des réponses émergent simplement d'elles-mêmes. L'écoute attentive des enseignements de Philippe nourris ce chemin. Le corps parle. Il répond aux étirements doux du yoga, aux séances de méditation. Il répond aux massages efficaces et bienveillants de Lucile, Anne et Eryni, à l'alimentation dispensée au cours de la cure, et aux lavements divers et variés. Tout se réveille et s'éveille.

À l'arrivée : que du Bonheur ! Tout en moi gagne en souplesse (corps, mental, sens, ouverture d'esprit, regard sur le monde etc). Je retrouve la joie de danser avec mon corps, la spontanéité de mon enfant intérieurement ;- ) et les bienfaits d'une discipline bienveillante.

Maintenant, je sais que cela est possible et que les résultats sont rapides ... à moi d'alimenter ce chemin !"

Alice, Mouries 2022

"Ma cure de ce mois de mai a été une découverte des soins et du mode de vie ayurvédiques, d'autant plus marquants que les premiers bénéfices sont apparus pendant la fin du séjour : ressenti de mieux-être et de détachement, douleurs



amointries (au niveau du bassin) puis disparues avec une amplitude de mouvement retrouvée. Et aussi le rythme acquis pendant la cure m'inspire désormais mon organisation de début et fin de journées (méditations et mouvements du yoga que je découvrais aussi). De plus la nourriture découverte au Mas du Coussoul me plaît tout à fait! et m'a fait du bien.

L'équipe présente : Philippe, Anne, Lucile et Eryni, est attentive, réactive, amicale. De belles rencontres, de belles présences.

Comment ne pas trouver son bien-être dans ces conditions? ;-)

La suite m'appartient : je prolonge déjà mon bien-être en pratiquant régulièrement le yoga et en appliquant les recommandations reçues au long de la cure et depuis mon retour. "

Martine, Mouries 2022

"Cette semaine a été magique et riche en enseignements , mis en pratique et intégrés dès ce we . le ghee est fait , les épices pretes 😊

Merci pour l'écoute , la fluidité des explications et qualité de tes cours . Merci pour la qualité des massages indescriptibles .

Pas perdu un kilo mais j ai gagné en sérénité . En bref , cette semaine était un cadeau de la vie."

Corinne, Mouries 2022

" Une merveilleuse semaine. Je suis retournée détendue, remplie de nouveaux apprentissages et me réjouis de vivre l'ayurveda au quotidien. Certainement à une autre fois au mas du Coussoul"

Renate, Mouries 2022

"Cure très efficace, le coach est aussi humble que doué de connaissances et de savoir faire. A peine arrivée chez moi, j'ai retrouvé mon 18cm de long et 3 de diamètre 😊😊🙏😊 A la prochaine !"

Caterina, Mouries 2022

"Un mieux être et un meilleur confort digestif. La cure m'a vraiment fait beaucoup de bien. C'était top !"

Nadia, Mouries 2022

" De retour à la maison, je réalise que la semaine m'a fait un bien immense.

Je me sens plus cool, plus sereine, beaucoup moins stressée."

Elga, Mouries 2022

"La semaine passée au Mas nous a fait le plus grand bien. Déconnection totale et bien-être maximum. Les massages étaient d'une très grande qualité : du 5 étoiles ayurvédiques ! Bravo et merci à toute l'équipe Merci à toi pour les précieux conseils.. Notre seul souhait est de pouvoir revenir très vite."

Louis, Mouries 2022

"Une semaine de cure très ressourçante dans un agréable mas provençal. Méditation, yoga, massages divins, tout est fait pour prendre soin de soi! Attentif et disponible, Philippe est toujours prêt à soutenir, orienter et partager ses connaissances sur l' Ayurveda en les adaptant à chacun. Encore merci! 🙏"

Maria, Mouries 2022

"Ma soeur et moi même sommes venues faire notre première cure Ayurvédique en Provence. C était une cure detox. panchakarma, qui nous a beaucoup plu et fait beaucoup de bien. Bénédicte avait les ligaments croisés du genou déchiré et ne marchait pratiquement pas en arrivant , le régime le massage et le yoga ont considérablement amélioré son état Général , elle a perdu entre 5 et 6 Kilos en 13 jours de cure et est repartie en marchant sans béquilles ! Pour ma part j ai beaucoup aimé les cours de yoga le matin tôt a jeun ( je ne suis pourtant pas matinal) , Le

régime et les excellents massages Ayurvédiques , après la cure j ai retrouvé un meilleur rythme de vie ,je suis beaucoup moins fatiguée et plus zen !"

Marie-Christine et Bénédicte, Mouries 2022

"Je viens te faire part de ma grande satisfaction également en post cure. J'ai perdu 3 Kgs après la cure avec 1 semaine de même régime alimentaire et je ne compte pas m'arrêter là. Je me sens pleine de vitalité avec un autre regard sur les situations qui me préoccupaient et tellement plus fluide dans mes mouvements . Je ressens de la joie cela faisait bien longtemps que cela ne m'était pas arrivé pleinement.

Je mesure encore plus l'importance du bien être digestif sur le bien être mental c'est une révélation encore plus forte pour moi."

Patricia, Mouries 2022

"Philippe m'a écrit "Laisse-toi porter, c'est tout" ! J'ai suivi le conseil. Mes lourdes Dr Martens sont devenues Puma. Les mains des 3 fées (Lucie, Eriki, Sonia) ont allégé ma peau, mon corps et mon esprit. L'alimentation surprenante m'a ouvert les portes de l'Orient. La joyeuse bande de curistes, nos fous rires et les balades ont rendu ce temps d'introspection sacrément sympathique. Cette semaine d'initiation à l'Ayurveda au Mas de Coussoul m'ouvre à un magnifique voyage."

Francoise, Mouries 2022

" Je rentre de ma 5eme cure et je suis habitée par une énergie incroyable 😊 tous mes amis me demandent ce qu'il s'est passé en 1 semaine pour obtenir un tel changement. Une équipe au Top, un lieu paradisiaque, des soins ayurvédiques parfaits et un animateur qui transmet avec humilité et simplicité son savoir et son expérience. Et toujours des rencontres intéressantes et enrichissantes ! Déjà inscrite pour la cure d'automne 🍂 Un grand MERCI pour nous permettre de retrouver la santé et le retour vers soi.

Sabine, Mouries 2022

"Je reviens de cette cure plus " légère", pleine d'Energie et tout à fait ressourcée. Par expérience , je sais que le bénéfice durera plusieurs mois.. Le Savoir Faire et le Savoir Etre de Philippe et son équipe font de cette cure un moment précieux, dans la générosité, la bienveillance, la simplicité. On prend soin de Soi et l'on prend soin de nous.. Tout est si bien: yoga, méditation , nourriture, et bien sûr les massages, les conseils personnalisés...J'ai mieux compris l'Ayurveda, il ne me reste plus qu'à l'intégrer peu à peu dans ma vie! ...jusqu'à la prochaine cure !!

Carla, Mouries 2022

"Nous venons de vivre une semaine hors du commun, grâce à une Diététique à base d'épices et autres ingrédients, qui nous ont permis de savourer ces produits propres à ce pays , grâce à ces exercices spirituels et physiques que sont la méditation, le yoga, la respiration, grâce à des soins d'une grande qualité, et il faut ici souligner les prestations dispensées par les 3 thérapeutes"

Titou, Mouries 2022

"J'ai découvert comment prendre soin de mon corps façon ayurveda en cette semaine intensive, vraiment au top ! Pourtant je suis yogiste...respirations, massages, diététique, méditation, approche parfaite dispensés par Philippe et toute l'équipe, bref je suis rentrée super détendue..."

Betty, Mouries 2022

" Une première cure et un premier Panchakarma. J'y suis allée sans attentes particulières et me suis laissée portée par l'énergie de l'endroit propice au repos, par les rencontres, les rituels et les conseils pendant 2 semaines. Et quelle belle expérience !

A travers la méditation, le yoga, l'alimentation, les soins de qualité, les balades dans les Alpilles, le corps et le mental changent doucement, se connectent et on se surprend apaisé et plein d'énergie positive. Merci à Philippe et à toute l'équipe de

leur professionnalisme, leur bienveillance et de ces moments de partage. Une parenthèse à réouvrir sûrement pour continuer sur le chemin de la santé."

Amina, Mouries 2022

" Quelques kilos superflus abandonnés, le paracétamol remisé dans la pharmacie, une souplesse du corps et un enracinement retrouvés, avec un mental apaisé : pas mal après 2 semaines dans un cadre très agréable et une ambiance des plus conviviales ! ".

Joel, Mouries 2022

"Une cure au Mas du coussoul , est comme une suspension dans le temps , tout s'arrête ...un reset total où tout le mauvais se dissout pour réapparaître en joie .... La bienveillance de Philippe , et son équipe font tellement du bien que je pense déjà à mon prochain séjour auprès d' eux . "

Delphine, Mouries 2022

"Nous sommes revenues en forme, reposées, avec pleins d'envies et cuisiner comme tu nous la montré. Bref, super semaine."

Anne, Mouries 2022

"Le bienfait de la cure pour une bonne santé, physique et morale, est évident : détente générale, bonnes habitudes culinaires que nous entretenons.

Pierre, Mouries 2022

« Nous pensons souvent que le « ailleurs très loin est toujours mieux », combien de fois ai-je pensé aller en Inde, dans le Kerala, et puis je me suis laissée guidée et là j'ai trouvé ce lieu, dans les Alpilles. Dans ce mas provençal, aux senteurs du thym et du romarin se sont mêlées des senteurs de sésame, des fragrances épicées douces, de cumin, de coriandre, de cardamome. Tout cela chez nous, en France, le divin est là où vous êtes présent, et cette semaine pour moi a été magique, des massages absolument divins, merci infiniment et merci pour la séance de méditation et de yoga animée par Philippe, pour ce temps partagé. "le bonheur c'est maintenant ».

Annie, Mouries 2022

Il y aura pour moi un avant et un après Coussoul. Grâce à la BIENVEILLANCE de tous et toutes ( autres curistes inclus) , j'ai commencé à tester différentes clés pour être mieux dans mon corps. Me voilà avec un gros paquet de pistes et conseils...Je "teste" demain une masseuse ayurvédique et nous avons repéré un cours de yoga qui nous semble sympa. Léo et moi nous amusons aux fourneaux. Y a du pain sur la planche ...si on peut dire ! Je ressens déjà une meilleure connexion avec mon corps et ma tête et j'apprends à l'écouter.

Francoise et Léopold, Mouries 2022

"Je souhaite te renouveler ma reconnaissance pour cette deuxième cure: je sens encore mieux les bénéfices d'une routine de yoga. Je retrouve une souplesse , depuis longtemps oubliée! Je tiens à remercier chaleureusement les charmantes

masseuses et bien sur, te remercier pour cette organisation , tes conseils avisés, tes explications claires pendant les méditations et le yoga; tu arrives à associer les débutants et les confirmés; je pense que chacun de nous a trouvé sa place à une prochaine fois!"

Marie-Laure, Mouries 2022

"Merci pour cette 5ème édition qui m'a rendue, comme chaque année si paisible et si légère. Professionnalisme, gentillesse et bonne humeur , que du bonheur. Vivement l'année prochaine !!"

Francoise, Mouries 2023

"Je mesure les bienfaits de cette semaine de cure. Je me sens en pleine forme , détendue et donc encouragée à mettre en pratique les conseils reçus durant cette semaine. Un grand merci à toi et à toute l'équipe."

Marie, Mouries 2023

"Voilà une semaine que je suis rentrée et je me sens ragaillardie après cette cure régénérante, ces massages apaisants et cette belle  
ambiance. "

Anne, Mouries 2023

"Des massages très professionnels. Un endroit de rêve. Des conseils adaptés à chacun.

Vivement le printemps pour un nouveau stage."

Mona, Mouries 2023

"J'ai découvert la cure de 10 jours à Mouries : je suis ravie de cette parenthèse enchantée, calme, douceur et bienveillance sont au rendez vous dans un cadre magnifique. Cela m'a permis de me déposer, de me ressourcer et de faire « un RESET complet ». j'ai apprécié le suivi, l'attention, les réponses simples à toutes nos questions avant, pendant et le suivi post cure. Une mention particulière aux séances « de sport », mouvements où j'ai senti toute la richesse du parcours d'ostéopathe et ayurvédique de Philippe. Dans une période de vie difficile, je me sens aujourd'hui avec une vision claire et neuve là Merci à toute l'équipe !"

Sophie, Mouries 2023

"Je viens de passer 10 jours de cure Ayurveda au Mas de Coussoul chez Philippe et son équipe. Ce fut une très belle expérience.

Une prise en main professionnelle dès l'arrivée par un personnel exemplaire, d'une gentillesse et compétence incroyable.

Merci pour les moments de partage, de méditation, de yoga et de lâcher prise. Merci pour les 3 repas végétariens par jour, remplis de nouvelles saveurs. Philippe et son équipe ont travaillé d'arrache pieds pour nous faire plaisir. Merci pour les massages Ayurvedic données par 3 masseuses de choc, souriantes et toujours à l'écoute. Je recommande vivement cet endroit reposant pour ses compétences, son sérieux ainsi que son rapport qualité /prix !"

Carine, Mouries 2023

"Tous les ans.... et depuis plus de 8 ans, je fais une cure de 10 jours à l'automne. Chaque cure est bien différente tant du point des soins, des repas, du groupe ou du climat. Mais le sentiment de bien-être mental et physique reste pareil ! A conseiller !"

Anouk, Mouries 2023

"10 jours passés à Mouries, ce fût un enchantement à tous points de vue, une semaine bienfaisante, un pur moment de détente et de partage d'émotions. Philippe nous as rappelé le sens du bien-être, de l'équilibre, de l'harmonie, de la vie. Les



masseuses nous ont entourés chaleureusement et elles nous ont comblés tous les jours avec leurs mains de fées."

Yvonne, Mouries 2023

"Ces deux semaines m'ont apporté énormément sur de nombreux points de vue. Mes douleurs articulaires récurrentes ont beaucoup diminué. Mon système digestif à retrouvé un grand confort. J'ai expérimenté un régime végétarien que j'appréhendais et l'effet en est très positif. J'ai retrouvé beaucoup d'énergie. J'ai retenu quelques remèdes bien efficaces et pratiques à mettre en place.

J'ai donc adopté une série de routines quotidiennes très proches de ce qui se faisait en cure: méditation du matin, yoga dans la mesure de mes possibilités, pranyama... et j'agrémente mes repas d'épices qui en rehaussent la saveur tout en étant attentif à leur action sur les doshas. Le pot de ghee et l'huile de sésame trônent en bonne place dans ma cuisine à côté des pots d'épices."

Jean-Pol, Mouries 2023

"Cure de 13 jours au Mas du Coussoul

Cure idéale qui m'a permis de me remettre en forme autant physiquement que moralement. Toute l'équipe est top que se soit pour les massages, yoga, cuisine... Je continue les rituels de la cure comme le yoga, méditation et nourriture."

Véronique, Mouries 2023

"Voici une semaine que je suis rentrée dans mes pénates, en pleine forme. Après cette première cure de 13 jours. Je vis le bénéfice autant physique que mental. J'ai retrouvé de la mobilité et mon élan de vie qui était très fragilisé par l'idée de la chirurgie de ma hanche. Je me suis également délestée de quelques kilos . Je remercie l'équipe, toujours aussi disponible et à l'écoute. Je poursuis l'alimentation dissociée et l'utilisation des épices. Un peu de yoga tous les jours afin de conserver les bénéfices de ce séjour au Mas du Coussoul".

Janine, Mouries 2023

"Cette cure a été pour moi l'occasion d'une vraie remise à plat de mes habitudes, de mes comportements, et au sens propre de mon dos. Pour les habitudes, j'ai pu re-expérimenter de faire des nuits complètes en me couchant tôt, avant minuit. De me passer de pain, de diminuer ma consommation alimentaire, et de réutiliser la cuisine avec des épices.

Physiquement, la consommation d'une tisane en décoction m'a permis de faire dégonfler une amygdale qui était constamment en inflammation depuis peut-être 30 ans. Le mélange de yoga et de massages m' a aussi permis de commencer à redresser mon dos.

C'est pourquoi je peux recommander vivement les cures présentées sur ayurveda-Provence."

Bruno, Mouries 2023

"Je constate depuis la cure un regain d'énergie et un moindre besoin de sommeil. Une force tranquille aussi... j'essaie de prolonger les effets en gardant les habitudes alimentaires..."

Véronique , Mouries 2023

"Je me suis senti comme "neuve" après mes 6 jours de cure, une révision totale de mon moteur de vie, une sensation très agréable qu'on a envie de faire durer même si c'est difficile dans le train-train quotidien car il faut prendre soin de son corps tout(e) seul(e) sans thérapeute ni masseuse)! Merci pour ce moment hors du temps et hors du commun!"

Ursula, Mouries 2023

"J'ai fait une cure de six jours avec Philippe et son équipe, à Mourières, et j'observe aujourd'hui, avec la nouvelle alimentation que j'ai adoptée, une digestion bien plus complète, une disparition depuis quelques jours d'une constipation opiniâtre, qui me tenait depuis plusieurs décennies, ma peau est beaucoup plus souple, moins sèche, et j'observe que ma langue, qui avait toujours un dépôt blanchâtre est

devenu quasiment rose, le matin au réveil. Au niveau mental et émotionnel, je ressens beaucoup plus de calme, je n'ai pas repris la consommation de café, et je sens que mon système nerveux est beaucoup plus tranquille et efficace !"

Evelyne, Mouries 2023

"Cadre paisible où officie une équipe à l'écoute, souriante et efficace. Résultat comme toujours : détente du corps, apaisement du mental, énergie retrouvée pour reprendre la route avec l'éclairage de l'ayurveda."

Christiane, Mouries 2023

"Au gîte « le mas du figuier » près de Sisteron pour la 1ère fois, oh surprise nouveau lieu, nouvel environnement plein de charme au cœur de la nature une merveilleuse paix, une bulle de tranquillité durant 6 jours de méditation, de yoga et de plats cuisinés ayurvédiques bien concoctés. Ambiance pleine de convivialité très enrichissante et une ouverture sur certains sujets originaux, à approfondir plus tard. De retour je suis ressourcee, pleine de vitalité et surtout enrichie de nouveaux projets."

Annie, Bevons 2023

"Je suis venu pour cette cure en pure découverte et esprit de curiosité, suite à l'invitation de ma compagne. Ce temps a été un moment important de remise à zéro (reset) de mes habitudes alimentaires. Cette semaine de diète ne m'a pas coûté en dépit des repas légers qui changeaient fortement de mes habitudes alimentaires. Je suis reparti avec une belle motivation à alléger mon alimentation en me nourrissant sainement sans que ce soit coûteux pour mon appétit. Déjà 3 kgs en moins après 2 semaines.

Les massages quotidiens étaient menés par de vrais professionnels et l'ambiance globale du séjour était excellente dans un cadre idyllique. Je recommande vraiment si vous souhaitez changer vos habitudes alimentaires."

Emmanuel, Bevons 2023

"La plus grande joie, c'est de sentir mes articulations fluides, comme huilées. Je savoure spécialement pendant le yoga.

Tout mon corps a gagné en légèreté et en qualité de présence. J'ai marché d'un bon pas pour me réjouir de ma démarche

quasiment élastique !!

Conscience affinée de la saveur des aliments. Meilleure présence aussi dans les gestes simples de la vie quotidienne."

Yvette, Bevons 2023

"Cette cure est une magnifique pause pour soi-même. Une prise en charge personnalisée et très complète qui permet de recharger les batteries. Les séances de massage sont exceptionnelles, la nourriture raffinée, le suivi personnalisé est rassurant. Et cerise sur le gâteau... le Mas du Figuier est un magnifique havre de paix".

Carine, Bevons 2023

"Un moment hors du temps, de repos, de ressourcement, de reconnexion grâce au yoga, aux soins, aux délicieux petits plats. Une expérience riche dans une belle nature et avec une équipe aux petits soins pour nous. Et un merci particulier à Philippe, pour son écoute et ses conseils, et qui partage ses connaissances dans une bonne humeur et une simplicité qui font du bien. Merci "

Corinne Ch., Bevons 2023

"La cure ayurvédique proposée par Philippe et son équipe allie une prise en charge personnalisée, une pratique du yoga quotidienne respectueuse du corps, une diète variée et gouteuse. Les six journées se sont déroulées dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, dans un cadre intime et serein. Je la recommande à tous et toutes celles qui ressentent le besoin de se poser un moment pour retrouver l'essentiel de notre énergie profonde et la joie d'être soi-même. Merci à toute l'équipe pour son accueil, son dynamisme communicatif et sa joie de vivre"

Corinne P., Bevons 2023

"Pendant cette cure nous avons bénéficié d'un enseignement complet nous permettant de profiter pleinement des soins.

Nous avons appris à cuisiner ayurvedique, compris les postures de yoga, mangé des plats succulents.

La semaine s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse avec une équipe extrêmement dévouée tant Philippe, que ses masseuses.

Le cadre était idyllique. C'était tellement fort que nous avons la larme à l'œil au moment de nous quitter. Un moment de vie inoubliable que je souhaite à chacun de connaître."

Robert, Bevons 2023

"En février nous avons testé la première cure à Mouries et dès la fin de celle-ci nous nous sommes inscrits pour une deuxième cure à Bevons. Un autre lieu que nous avons apprécié par l'espace, la végétation luxuriante, la qualité des soins et des massages. Nous nous sommes familiarisés un peu plus avec la cure ayurvédique et remercions toute l'équipe. Il ne nous reste plus qu'à pratiquer et demeurer vigilants!"

Elisabeth et Alain, Mouries 2023

"Je suis à chaque fois très enthousiaste car je ne suis pas la même personne lorsque je repars...je me sens légère et apaisée ."

Véronique, Mouries 2023

"C'était la 4ème fois que je venais pour une cure, et cela m'a apporté comme toujours repos, forme et bonheur. Un grand merci et bravo à toute l'équipe, je reviendrai une 5ème fois c'est certain !"

Ségolène, Mouries 2023

"Un moment hors du temps, qui m a permise de me ressourcer, de retrouver dynamique et légèreté...."

Merveilleuse expérience dans un cadre magnifique, apaisant qui allie : Alimentation saine, Soins, yoga et ..... petites randonnées qui sentent bon le thym et le romarin ! Merci à toute votre équipe formidable "d être à nos petits soins" à vous revoir très certainement."

Myriam, Mouries 2023

"La cure de six jours m'a fait énormément de bien. Le lieu est magnifique, l'équipe accueillante et très sympa. J'ai bien suivi ce qu'indiquait le courrier reçu deux semaines avant la cure pour m'y préparer. L'ensemble m'a parfaitement bien convenu, le rythme a été très agréable durant les journées partagées entre : repas légers, méditation, yoga, pranayama, massage, enseignement sur l'ayurveda et la nourriture, les temps de pause pour faire la sieste, se balader, se baigner dans la piscine ou échanger avec les autres participants. Philippe et les trois masseuses aux doigts de fées étaient super pro et bienveillant.e.s. Je me suis sentie vraiment très bien après ces six jours de cure, légère et pleine d'énergie comme je ne me souvenais plus que c'était possible. Génial et encore Merci.  
"

Carol, Mouries 2023

"Un vrai bonheur de sentir mon corps en forme , mes pensées plus claires , mon âme en joie.."

Marianne, Mouries 2023

"Ce petit mot pour te dire combien j'ai été enchantée par cette semaine de cure qui a été pour moi une découverte et une révélation pour avancer sur le chemin de ma santé. Lors de mes derniers jeûnes, je sentais mon corps peiner et j'avais décidé d'arrêter cette pratique. L'ayurvéda me convient tout à fait et je compte poursuivre dans cette voie-là. J'ai gagné en légèreté et vitalité."

Maryse, Mouries 2023

"Je me sens vraiment très bien après ces six jours de cure, légère et pleine d'énergie comme je ne me souvenais plus que c'était possible. Génial."

Carol, Mouries 2023

"Délicieuse escapade, début mai, sous le soleil des Alpilles dans la jolie maison provençale de Philippe.

Sous les doigts de fée de 3 formidables masseuses, nous avons profité de soins et de nourritures ayurvédiques, mieux compris et apprécié la philosophie de l'Ayurvéda. Chaque journée de cette cure de jouvence : méditation et yoga matinal, temps d'échanges, enseignements en fin de journée... et conseils de Philippe selon notre globalité : Corps, Âme, Esprit !

Très belle expérience... 😊"

Anne, Mouries 2023

"Dans un beau cadre provençal, une équipe passionnée et très professionnelle m'a fait découvrir les bienfaits des principes ayurvédiques. Les massages, la méditation en conscience, le yoga, l'alimentation et les divers enseignements forment un excellent cocktail pour se sentir mieux dans sa tête et dans son corps."

Francois, Mouries 2023

Un grand merci à toute l'équipe et au petit groupe de sympathiques curistes!

"Une semaine de découverte de l'ayurveda dans un très beau lieu au milieu des Alpilles. J'ai apprécié l'accompagnement bienveillant de Philippe et la grande qualité des soins prodigués par son équipe formidable. Belle expérience à renouveler !"

Muriel, Mouries 2023

"Merci Philippe de toutes ces informations et conseils pour continuer sur la voie de l'Ayurveda.

Merci à tous de ces moments partagés. Bonne continuation sur vos chemins respectifs et au plaisir de vous revoir.

Je vous embrasse."

Agathe , Mouries 2023

"Après une période de vie très mouvementée aussi bien psychologiquement que physiquement, j'ai choisi le Mas du Coussoul dans les Alpilles pour faire une pose régénérante. J'ai trouvé un accueil bienveillant, une organisation claire et attentive, un enseignement sur l'Ayurveda interactif et adapté à chaque niveau de compréhension des participant-es. Des massages de qualité adaptés à mes besoins, pratique de yoga et méditation bien accompagnée, nourriture légère et parfumée. Tout était là pour que la confiance s'installe et je me suis laissée guider. Je reviens avec une sensation de légèreté, dynamisme et un regard neuf, comme une renaissance !"



Hélène, Mouries 2023

" J'ai vraiment apprécié le professionnalisme de toute l'équipe, la qualité des soins et des enseignements divers. Et l'endroit est bien agréable. "

Francois, Mouries 2023

"Je suis venue à cette cure en toute innocence : je ne savais pas ce qui était proposé. Le mot qui me vient c'est : j'ai découvert une pépite !

Le sérieux et l'exigence du protocole m'ont fait ressentir combien notre corps avait besoin de se détoxiner régulièrement. J'ai apprécié aussi les méditations et le yoga qui donnaient à cette cure dans une dimension spirituelle correspondant à ma démarche. Les lieux sont très agréables on peut s'y reposer aussi. Philippe donne à chaque personne une attention et les soins dont elle a besoin. Fermeté et souplesse, vérité et humour le caractérisent! Certainement je referai cette cure."

Violette, Mouries 2023

" Suite à un accident de voiture, j'ai décidé de venir faire une cure de 10 jours dans l'espoir d'améliorer mon dos. A la fin de la cure, mon état de santé s'est amélioré, j'ai pu renforcer mon dos et surtout éliminer les toxines et mis mon système digestif au repos.

L'endroit est superbe pour une mise au vert dans la nature et se recentrer sur soi. Les équipes sont juste merveilleuses, bienveillance, cocooning. On vit dans une bulle où l'on prend soin de soi, de son corps et de son esprit.

Les cours de méditation et de yoga sont très bien faits et adaptés à chacun. Je recommande cette cure pour une problématique spécifique ou pour tout simplement pour prendre soin de son corps et de son âme. Le plus, le groupe était vraiment riche et j'ai fait de belles rencontres."

Emilie, Mouries 2023

"Cette cure ayurvédique de 10 jours a été une parenthèse bienfaisante dans mon quotidien, elle m'a permise de me recentrer sur moi, de me reconnecter à mon corps ,de revenir à l'essentiel.

L'accompagnement , l'encadrement et l'organisation de Philippe Hansroul tout au long de la cure sont très professionnels. Philippe est une personne passionné par l'ayurveda et c'est un plaisir de l'écouter et d'échanger avec lui.

Les soins effectuées par des masseuses patriciennes en ayurvéda étaient d'une grande qualité et toujours effectués avec beaucoup de bienveillance.

Le Mas du Coussoul est un lieu propice à la détente.

Avec grand plaisir je renouvellerai cette expérience l'année prochaine."

Gaelle, Mouries 2023

"Je viens de vivre une cure de 10 jours et je me sens légère. Mes pensées sont claires. C'est un nettoyage qui relie à la Vie. Merci de nous proposer ces stages ayurvédiques dans un lieu enchanteur.

Lucienne, Mouries 2023

"Un grand jardin avec des arbres merveilleux dans la campagne provençale. Voilà pour le cadre. Côté humain pédagogie, chaleur et humour. Du yoga et des soins quotidiens pratiqués dans les règles de l'art. Merci pour cette parenthèse régénérante et apaisante. Je reprends ma vie pleine d'énergie, de joie et d'optimisme. "

Christine, Mouries 2023

"Une 5ème cure, entre Mouriès et le Kerala, quand on aime...

De retour (un mois déjà !), allégée, le corps et l'esprit reposés, je continue à utiliser les épices dans ma cuisine, à dissocier les aliments. Même si je me suis laissée tenter par quelques écarts je sais maintenant comment revenir à un équilibre. Un peu d'étirements et de yoga au lever sont devenus automatiques. Dénouer les tensions et autres "blocages" n'ai pas chose aisée et je remercie l'équipe des masseuses pour le bien-être prodigué. Merci Philippe pour ton organisation et ton écoute attentive. Une autre fois... 😊"

Nicole, Mouries 2023

" Cure très réussie et bénéfique, j'ai retrouvé la joie cachée en moi."

Michele, Mouries 2023

" Une belle expérience vécue et pour cet accueil plein d'amour.

J ai appris beaucoup de choses que je mets en pratique et qui m aide tout les jours pour garder ma santé. "

Martine, Mouries 2023

" Quel accueil ! Dès mon arrivée dans le superbe mas, le ton est donné. Philippe est à l'écoute, attentionné. Les journées sont parfaitement rythmées et équilibrées entre temps libres, soins, yoga, méditations et les repas. Un moment hors du temps qui m'a permis de me retrouver et me ressourcer."

Emmannuelle, Mouries 2023

"Pour moi la cure a été bénéfique en tout et pour tout tu as une équipe super et toi aussi tu nous expliques très bien"

Monique, Mouries 2023

"Pas toujours très facile le retour à la vie familiale et de ne pas se laisser déborder par les nécessités quotidiennes !! Mais j'essaie quand même de transmettre par petites touches quelques principes simples de l'ayurvéda ( habitudes alimentaires, utilisation des épices, intérêt de la méditation ...). et je me prépare à faire dans les jours à venir une "cure" de 3 ou 4 jours."

Claudie, Mouries 2023

"Nous sommes rentrés en pleine forme et avons apprécié ce moment de retrait . Cela a été une prise de conscience par rapport à la mise en place d'une nourriture appropriée et d'une activité physique quotidienne. Nous méditons tous les jours et mettons le corps en route par les exercices du matin."

Elisabeth et Alain, Mouries 2023

"Expérience Kerala 2023 avec l'équipe de Philippe Hansroul . pour ma première fois en Inde, j'ai trouvé la région super, super agréable. Les gens très accueillants. Concernant la cure, les soins et les massages étaient au top... un bienfait immédiat dans une atmosphère cool et détendue. Les participants étaient très agréables et de bonnes rencontres ont ajouté à la magie du lieu. Je reviendra. C'est sûr."

Nathalie, Kerala 2023

"Voyage confort grâce à Philippe qui a pris en charge toute l'organisation du voyage et des activités avec sa connaissance en ayurveda dans un lieu très agréable au milieu des backwaters et un jardin rempli d'oiseaux aux espèces différentes. Cours de yoga de qualité au lever et coucher de soleil sur une plate forme au milieu de l'eau. Service efficace et bienveillant. on a du mal à quitter."

Cécile, Kerala 2023

"J'ai vraiment apprécié mon premier séjour ayurvédique, en tant que curiste et touriste, le lieu particulièrement paisible m'a permis de me reposer et de me ressourcer, les cours de yoga ont répondu à mes attentes, en plein air (le top ☺) soleil levant / soleil couchant, les massages ayurvédiques ont libéré ma fatigue les premiers jours et m'ont apaisé doucement... la gentillesse et bienveillance des masseuses ont rendus les moments encore plus agréables. Ma chambre confortable au milieu de ce parc magnifique et le chant des oiseaux... a participé à cette ambiance de bien-être.

Ces 10 jours au repos dans une nature authentique, m'ont fait beaucoup de « bien »."

Christine, Kerala 2023