

# SEJOUR AYURVEDA ET BIEN-ETRE



**Du 10 au 17 mai 2020**

au **SOULIÉ** (34) à la frontière du TARN

**SEJOUR TOUT COMPRIS DANS GÎTE EN PLEINE NATURE**

**MASSAGES AYURVEDIQUES**

avec l'équipe d'Ô BANYAN

**INITIATION A L'AYURVEDA & CUISINE AYURVEDIQUE**

avec **Amandine GALTIER**

**Qi GONG avec Lionel ZINGARETTI**

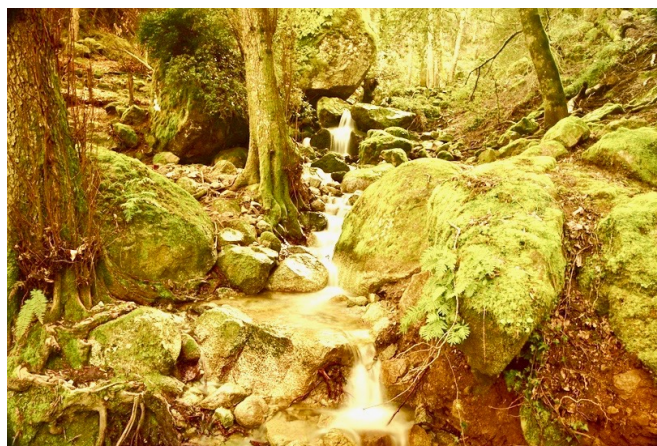
**STAGE PLANTES MEDICINALES ET COMESTIBLES**

avec **GUY LALIERE - Les 16 et 17 mai**

**INITIATION A L'ASHTANGA YOGA**

avec **Marie GEOFFROY**

Dans un cadre idyllique tout près de la Salvetat-sur-Agout et au coeur de la forêt du Somail, rejoignez nous durant 7 jours complets.



Retrouvez vous en pleine nature et profitez d'un programme ressourçant: **Tous les jours** - Massages Ayurvédiques , Qi Gong, repas ayurvédiques végétariens, ateliers chaque après-midi, ballades et hébergement en pension complète.



Vous profiterez également d'un stage exceptionnel de 2 Jours

**« Plantes médicinales et comestibles »  
avec Guy Lalière.**

**Tarif du séjour complet - 7 jours en chambre double:** 970 euros

**Stage Botanique seul** (selon disponibilité) **les 16 et 17 mai:** 240 euros

**Séjour sans le stage botanique** ( du dimanche soir au vendredi 14h): 790 euros

Possibilité de régler en plusieurs fois - covoiturage possible



**Amandine GALTIER**  
**Praticienne en AYURVEDA, fondatrice du centre**  
**d'Ayurveda Ô BANYAN**



**Anne- Marie ANDRIEU et Aicha LAPIERRE**  
**Praticienne en massages Ayurvédiques**



**Lionel ZINGARETTI**  
**Praticien en médecine chinoise, formateur et**  
**Enseignant Qi-GONG**



**Guy LALIERE**  
**Botaniste, spécialiste des plantes**  
**médicinales et comestibles**



**Marie GEOFFROY**  
**Professeur d'ASHTANGA YOGA**  
**1ère et 2ème série**

# PROGRAMME

**ARRIVÉE:** dimanche 10 mai à 18h

**DU LUNDI AU VENDREDI:**

**7h: QI GONG** avec Lionel ZINGARETTI

**A partir de 8h: massages et soins ayurvédiques** ( 1/ jour / pers. )  
avec l'équipe d'Ô BANYAN

**12h30: REPAS**

**14h: RELAXATION**

**14h30 / 17h30: ATELIERS**

**Lundi:** Initiation à l'Ayurveda

**Mardi:** Qi GONG - Approfondissement

**Mercredi:** Cuisine Ayurvédique ( de 17h à 18h30 )

**Jeudi:** Randonnée ( de 14h à 18h30 ) avec Geoffrey DE ANGELIS

**Vendredi:** Ashtanga yoga avec Marie GEOFFROY

**Samedi et dimanche:** stage plantes comestibles et médicinales  
avec Guy Lalière

**DEPART du gîte:** dimanche à 15h

*Vous êtes libres de participer ou non aux activités*

*Groupe de 8 à 12 personnes maxi pour le séjour complet*

---

## TARIFS

**Séjour complet en chambre double:** 970 euros

**Séjour du dimanche au vendredi 14h ( sans le stage botanique ): 790 euros**

**Stage botanique seul:** 240 euros ( arrivée le vendredi soir ou samedi matin )

**INFORMATION / RESERVATION: 06 52 74 28 30**

**[www.massage-narbonne.com](http://www.massage-narbonne.com)**

**[obanyan.ayurveda@gmail.com](mailto:obanyan.ayurveda@gmail.com)**