



L'ESCALE « DECOUVERTE »

PROGRAMME

Arrivée à 8h45 - installation en chambre double (cabane Serenity ou chambre Saraswati).

De 9h à 12h - 3h de cure comprenant: un SAUNA aux pierres chaudes - un massage ABHYANGA - un SHIRODHARA - un SOIN PERSONNALISÉ selon les besoins - Petits temps de repos entre chaque soin.

Des massages différents et définis ensemble peuvent être proposés selon les besoins.

12h / 12h30: Repas Ayurvédique et végétarien aux 6 saveurs

Départ jusqu'à 14h - Tarif: 180 euros

L'ESCALE « DECOUVERTE » avec nuitée

Idem (ci-dessus) mais arrivée la veille à partir de 17h00 et nuitée en chambre double Cabane en bois SERENITY (2 lits simples pouvant être rapprochés ou chambre SARASWATI (1 lit double + 1 lit simple).

Le repas du soir n'est pas compris - Tarif: 220 euros

L'ESCALE « ROYALE »

Arrivée à partir de 17h la veille.

Entre 17h et 19h30: consultation (bilan ayurvédique complet) et mise en place d'un protocole de soins pour le lendemain. Arrivée avant 18h30 nécessaire.

19h30: Dîner Ayurvédique et végétarien aux 6 saveurs

Nuitée en chambre double SARASWATI (1 lit double + 1 lit simple) ou cabane en bois SERENITY (2 lits simples pouvant être rapprochés).

7h15 / 8h15: séance de vinyasa yoga + Pranayama

puis 3h de cure personnalisée et petits temps de repos entre chaque soin.

12h: Déjeuner Ayurvédique aux 6 saveurs

Départ jusqu'à 14h - Tarif: 270 euros - 470 euros / couple