

## **PROGRAMME ( Cure d'une semaine et Panchakarma )**

**Dimanche:** arrivée à partir de 16h, installation, puis début des consultations individuelles avec Amandine Galtier avec détermination d'un protocole de soins révisable au jour le jour.

### **Du lundi au vendredi:**

**7h15:** Dinacharya ( routine matinale ) – Séance de méditation et Vinyasa yoga de 7h30 à 8h30.

**8h45 / 12h ou 13h45 / 17 h:** Soins et massages ayurvédiques

Les curistes regagnent leur chambre et nous venons les chercher. Un court temps de repos est nécessaire entre chaque soin. Un groupe recevra les soins le matin, l'autre l'après-midi, en alternance chaque jour. 2h de soins effectifs minimum / jour.

**12h30:** repas ayurvédiques et végétariens aux 6 saveurs ( végétalien et sans gluten possible ) préparés par Christian Ravinel.

**19h30:** Dîner

**Samedi:** Départ jusqu'à 11h.

Pour les séjours de 2 semaines: jour OFF le samedi et le dimanche ( sans soins ) puis reprise des soins le lundi et départ le samedi suivant jusqu'à 11h.

### **ATELIERS ET TEMPS LIBRES**

Les participants peuvent profiter de leur temps libre ( matin ou après-midi selon le jour ) pour visiter les nombreux sites d'intérêt aux alentours ou randonner, nous vous conseillerons avec grand plaisir. En dehors des soins des ateliers sont proposés mais vous êtes libre d'y participer ou non.

### **PROGRAMME DES ATELIERS ( susceptible d'être modifié )**

**Lundi:** Initiation à l'Ayurveda de 18h à 19h

**Mardi:** atelier Cuisine avec Christian Ravinel de 17h30 à 19h ( Groupe A )

**Mercredi:** atelier Cuisine avec Christian Ravinel de 17h30 à 19h ( Groupe B )

**Jeudi:** de 14h à 17h randonnée pédestre

**Vendredi:** de 14h à 17h randonnée pédestre

**Vendredi à 20h30:** discussion autour de l'ayurveda et Mantras avec Christian et Amandine

Des soirées Mantras et méditation peuvent être proposées durant le séjour.