



PROGRAMME CURE D'UNE SEMAINE À OCTON



Dimanche: arrivée à partir de 14h30, installation, puis début des consultations individuelles avec Amandine Galtier et 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: Soins et massages pour le 1er groupe (temps libre pour le 2ème)

14h / 17h: Soins et massages pour le 2ème groupe (temps libre pour le 1er)



Durant les temps de cure, les curistes regagnent leur chambre et nous venons les chercher. Un court temps de repos est nécessaire entre chaque soin. Le temps de cure est de 3h comprenant des phases de repos et de soins. 2h de soins effectifs minimum / jour par personne. Les participants reçoivent leurs soins le matin ou l'après-midi, en alternance chaque jour.

12h30: repas ayurvédiques, végétariens et sans gluten préparés par Christian Ravinel et son équipe - **19h30:** Dîner



Samedi: Départ après le petit-déjeuner et 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, randonner ou profiter de la piscine.

Nous vous conseillerons avec grand plaisir. **En dehors des soins, des ateliers sont proposés, chacun doit se sentir 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 Amandine et Christian



Un Yagya (rituel védique) est proposé à chaque cure, une soirée dans la semaine. Les Yagyas sont des cérémonies du feu dédiée aux déités planétaires selon le jour de la semaine.

Un yoga Nidra peut également être proposé au cours de la semaine.