



PROGRAMME 6 JOURS ET 6 NUITS 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)

Types de massages et soins proposés:

ABHYANGA - SHIRODHARA - SHIROTCHAMPI - PITCHAULI - UDVARTANAM - MULTANI MITTI - NAVARAKIRI - PETRA PINDA SWEDANA - DEEP TISSUE - YOGA MASSAGE - 7 POSTURES - BOL KANSU - NASYAM - VIRECHANA - VASTI - NETRA TARPANA BASTI - KATI BASTI - JANU BASTI - VENTOUSES - SAUNA - SOINS SPÉCIFIQUES (ventres, dos, jambes, crâne...).



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 10h

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 avec Christian RAVINEL

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

Mercredi: atelier Cuisine de 17h30 à 19h (Groupe B)

Jeudi après-midi: randonnée pédestre (groupe A) avec Christian Ravinel et Yoga Nidra avec Amandine Galtier à 21h.

Vendredi après-midi: randonnée pédestre (Groupe B) avec Christian Ravinel

Vendredi à 20h30: discussion autour de l'Ayurveda avec Amandine Galtier et Christian Ravinel.

