



PROGRAMME CURE au MAS D'EN LLINAS

SÉJOUR DE 7 JOURS - 6 NUITS - 5 JOURS DE SOINS 14 JOURS - 12 NUITS - 10 JOURS DE SOINS

Dimanche: arrivée à partir de 14h, 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:

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

8h30: Petit-déjeuner (dans certains cas le petit-déjeuner ne sera pas recommandé).

9h / 12h/ 12h30: Soins et massages pour le 1er groupe (temps libre pour le 2ème) 14h30 / 17h30: 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. Le nombre de soins n'est pas défini à l'avance, certaines personnes auront besoin de 2 grands soins, d'autres de 3 ou 4 plus petits. Mais chaque personne bénéficie dans tous les cas de 2h de soins effectifs minimum / jour. 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 jusqu'à 10h.

PANCHAKARMA

Sur les séjours de 14 jours, les participants restent sur place le samedi après leur 1ère semaine de soin et bénéficient:

- D'une nuitée supplémentaire (du samedi au dimanche)
- 4 repas sous forme de KITCHARI (le samedi midi, samedi soir, dimanche matin et dimanche midi).

* La 2ème semaine de cure débutera comme d'habitude le dimanche après-midi avec consultation de contrôle et la reprise des soins le lundi suivant jusqu'au vendredi soir (départ le samedi matin).

* Entre les 2 semaines, le samedi matin entre 10h et 12h30, nous invitons les participants à se retirer des chambres afin de laisser les fées du ménage faire leur travail.

Pour les séjours de 14 jours, une consultation préalable en visioconférence suivie de recommandations à suivre 2 semaines avant la cure est nécessaire pour chaque participant.

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 17h à 18h (Groupe A)

Mercredi: atelier Cuisine avec Christian Ravinel de 17h à 18h (Groupe B)

Jeudi: de 14h à 17h randonnée pédestre avec le groupe A

Vendredi: de 14h à 17h randonnée pédestre avec le groupe B et à 21h: discussion autour de l'Ayurveda avec Amandine Galtier et Christian Ravinel.

INTERVENANTS

Amandine GALTIER: Praticienne en Ayurveda, fondatrice du centre d'Ayurveda Ô BANYAN (11). En charge des consultations, des soins et des ateliers.

Christian RAVINEL: Gérant de la PALOMBE à Octon, chef de cuisine et consultant en Ayurveda en charge des repas et des ateliers.

Saïda BOUDINA: Thérapeute corporel selon l'ayurveda exerçant à Forcalquier (13)

Cathy GRAU: Thérapeute corporel selon l'ayurveda exerçant à Grabels (34)

Sylvie VANNIER: Thérapeute corporel selon l'ayurveda exerçant à Lespignan (34)

Christelle DE CARVALHO: Thérapeute corporel selon l'ayurveda exerçant à Sigean (11)

Javi DE GABRIEL: Thérapeute corporel exerçant à Ibiza (Espagne)

Éloïse BERTULESSI: Thérapeute corporel en ayurveda à Montpellier (34)

Pour une cure de 10 participants, 4 thérapeutes interviennent selon leurs disponibilités. Tous les praticiens de la liste ci-dessus ne sont pas forcément présents et des praticiens non indiqués dans cette liste peuvent intervenir.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

- Nos séjours ne sont pas adaptés à ces pathologies: toxicomanie, état dépressif si accompagné d'un traitement médicamenteux lourd (anxiolytiques + antidépresseurs et somnifères), névroses, psychoses, maladies graves en phase terminale.
- Les traitement médicamenteux et problèmes de santé devront être signalés au responsable du séjour avant la cure.
- Les produits stupéfiants, l'alcool et la cigarette sont interdits au sein de l'établissement (cigarettes autorisées en dehors de l'établissement).
- Les responsables se réservent le droit de mettre fin au contrat à tout moment et sans dédommagement si le comportement du résident devait perturber le bon fonctionnement de la cure.
- Les séjours proposés relèvent du bien-être et ne peuvent remplacer ou être assimilés à un traitement médical.
- Le programme est susceptible d'être modifié selon la météo ou les évènements quotidiens.