



CENTRE DE BIEN-ÊTRE PAR L'AYURVÉDA
Détente - Ressourcement - Vitalité

ESCALE INDIENNE

Un week end pour se reposer au vert, se retrouver, éliminer le stress .

L'escale indienne s'adresse à toutes les personnes ayant envie de se poser, de reprendre son souffle, de changer de paysage, de s'occuper de son corps, d'évacuer les tensions du quotidien.

L'escale indienne est aussi conseillée pour l'entretien entre deux cures ayurvédiques.

Accueilli le vendredi, vous profiterez jusqu'au dimanche (fin d'après-midi)

- *de soins ayurvédiques*
- *premier jour massage ayurvédique de l'arrière du corps, massage de la tête, massage des pieds au bol kansu, le deuxième jour abhyanga aux huiles chaudes, massages des mains et du visage, afin de détendre le corps et le mental.*
- *de repas végétariens biologiques, aux 6 saveurs de l'Ayurveda permettant de mettre au repos l'organisme,*
- *d'une séance de Yoga Nidra donnant au mental et au corps la possibilité de s'harmoniser par la relaxation,*
- *d'une nature environnante splendide et variée loin de la pollution, offrant par les promenades une oxygénation régénératrice.*

L'escale indienne est une douce parenthèse dans votre quotidien.

Sur réservation uniquement

Divali

Domaine d'Argoulais 58120 Saint Hilaire en Morvan

0386851539 - contact@lafermededivali.com -