

la ferme de  
Divali

LA FERME DE DIVALI

centre de bien-être par l'ayurvéda en Bourgogne



## SEJOUR AYURVEDIQUE BHAVANA

**5 jours 6 nuits pour se régénérer avec les principes de l'Ayurveda**

La cure BHAVANA permet d'optimiser nos ressources intérieures.. Elle aide à l'élimination des toxines accumulés dans le corps, elle contribue à lutter contre les effets du temps, elle permet un ressourcement sur tous les plans de l'être.

Elle s'adresse aux personnes quelques soit leur âge, ou leur sexe aucune connaissance de l'Ayurveda est nécessaire, seulement le besoin ou l'envie de prendre soin de soi. Conseillée plus principalement en **période de changement** : de saison (passage du printemps à l'été, de l'été à l'automne... de situation affective (mariage, naissance, rupture, deuil...) de situation professionnelle (nouveau travail, évolution, chômage...) afin d'aborder **les nouvelles étapes au meilleur de soi** (Bhavana).

Elle se déroule par groupe de 4 à 18 personnes sur **5 jours et 6 nuits** afin de mettre en place **un processus naturel de détente, de nettoyage, pour accéder à la revitalisation et harmonisation**

Le séjour Bhavana est une cure de bien être, diagnostic, ou thérapie ne sont pas les propos de celle-ci. Elle ne remplace en aucun cas un suivi médical.

Grâce à la **combinaison des soins** selon une **gradation choisie** et d'une **nourriture adaptée, le corps et l'esprit iront vers la plénitude**. Au cours de la journée **l'alternance de repos et d'activité** apportera **l'essentiel pour se ressourcer**, complété par **la force de la nature environnante**. **Vous prendrez contact avec le calme et la tranquillité dont le corps et l'esprit ont tant besoin.**

## La cure Bhavana :

\*\*\***Entre deux et quatre soins et massages chaque jour**, ils peuvent comme en Inde être répétés ou différents **selon les besoins** de chacun (**calme , sommeil, amincissement** etc...)

Grâce à un questionnaire et à un entretien en début de cure, le programme personnalisé sera mis en place. Chaque soir j'adapterai un programme pour le lendemain. Les masseurs ayurvédiques de l'équipe pratiqueront les soins en fonction de vos besoins du moment.

Les soins et massages indiens proposés nettoient le corps, facilitent la circulation d'énergie. Ils contribuent à la relaxation du corps, à l'harmonie, à l'épanouissement de l'être.

Le massage Ayurvédique s'appuie sur une **tradition indienne vieille de 3000 ans**.

Un **large éventail** de soins sera pratiqué pendant ces 5 jours les plus connus sont l'**abhyanga** (massage du corps à l'huile), le **kansu** (massage des pieds) le **pichauli** (massage à 4 mains) le **shirodhara** (filet d'huile sur le front) et aussi **bains aux plantes, Udvartana, undgarshan, shiroshampi, nasya....**

1

\*\*\***Une Alimentation légère pour le système digestif , pleine de vitalité, végétalienne**, à partir de produits biologiques, réunissant les 6 saveurs de l'ayurveda , sans laitages, et sans sucre ajouté, sans pain , sans café, accompagnée de boissons aux plantes ou aux épices,

\*\*\***des activités** comme : Éveil corporel et respiration le matin, yoga nidra , hatha yoga ou méditation en fin d'après-midi , une marche de 3 h avec un guide du Parc du Morvan

\*\*\* **Ateliers et partages**

autour des fondements de l'Ayurveda et de la cuisine aux saveurs de l'Ayurveda , ateliers libres de mandala et en fonction des invités du moment .

*Le séjour Bhavana à la ferme de Divali est une expérience de vie simple et joyeuse, Une rencontre avec soi-même,  
Il nous donne la possibilité de trouver l'équilibre propre à chacun :  
fondement de l'Ayurveda.*

Ces séjours sont proposés et organisés par Ariane Cohen accompagnée d'une équipe de praticiens expérimentés en Ayurveda-Massage