



Cure Ayurvédique Shanti-Om qui peut se traduire par « Apaisement mental »

Lors de cette cure 3 Shirodara, le soin royal qui calme l'agitation, 2 kansu pour la régularisation du feu et des massages du corps à l'huile chaude avec ou sans pochons, un temps de méditation chaque jour en assise, en marche ou active

Vue d'ensemble d'une cure Shanti-Om

Arrivée entre 16h et 19h. Installation et repas à 19h30 suivi d'une réunion d'information sur la cure à 20h30 qui fera place au repos de la nuit.

- ✓ 7h15 se déposer pour partager comment je me sens.
- ✓ 7h30 à 8h30 séance de méditation
- ✓ 8h30 petit déjeuner en silence
- ✓ 12h30 déjeuner en silence afin de goûter aux saveurs de votre repas.

La nourriture tout au long du séjour est là pour alléger le système digestif. Une descente alimentaire est recommandée la semaine précède la cure.

Lors de cette cure les repas se prennent en silence.

Dans les deux premiers jours un entretien ayurvédique est proposé qui aidera aux choix des soins dans un programme personnalisé.

Jour de 1 à 5

Trois groupes de massages ayurvédiques 9 h30, 14h00 ou 15h45 pour des temps de 1h30 de massages ayurvédiques royaux ; comme Abhyanga, shiroshampi, shirodara, kansu, massage du ventre, massages de

nettoyage comme udvartana, à la poudre d'amandes, à l'argile, pochons aux plantes et puis dans la phase de régénération pichauli à 4 mains, Nasia, Pichu, massage des 4 postures.

Ensuite enveloppés dans vos peignoirs, vous pourrez prendre un temps de repos sur des lits préparés à cet effet pour laisser infuser les bienfaits des massages bercés par les mantras de fond sonore

- ✓ 18h30 séance de méditation.
- ✓ 19h30 Dîner en silence.
- ✓ 21h30 repos de la nuit.

Lors de ce séjour une promenade à travers la campagne vous est proposée par un guide du Morvan, un partage sur l'ayurvêda et selon les invités ou personnes de passage un voyage sonore, des chants de mantra, de la danse ou autres...

Le dernier jour un cercle d'au revoir vient clôturer la cure Shanti-om « Apaisement mental ».

