



LA FERME DE DIVALI

centre de bien-être par l'ayurvéda en Bourgogne



Cure Ayurvédique Surya

qui peut se traduire par « Au meilleur du Soi dans le temps de la transformation »

Cette cure est basée sur les mêmes principes que la cure Bhavana avec 2 jours supplémentaires de soins.

Vue d'ensemble d'une cure Surya

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 Yoga pour tous en respectant le corps de chacun.
- ✓ 8h30 petit déjeuner.
- ✓ 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 précédant la cure.

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

Jour de 1 à 7

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 7 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 relaxation, yoga nidra, hatha yoga, pranayama, méditation toujours dans le respect de nos possibilités.
- ✓ 19h30 Dîner.
- ✓ 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 Surya « Au meilleur de Soi dans le temps de la transformation ».

