



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

ESCALE INDIENNE

3 jours

Un temps pour se poser se reposer afin de se retrouver,

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

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

Accueilli le jeudi à partir de 16h , vous profiterez jusqu'au dimanche (16h environ)

- *De Soins ayurvédiques tels que massage des pieds avec le Kansu, Abhyanga aux huiles chaudes, massage ayurvédique de la tête, massage du visage et des mains et massage indien du dos 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 selon les dates du calendrier
975, chemin d'argoulais 58120 Saint Hilaire en Morvan
0386851539*