



# YOGA & AYURVEDA

du 03 au 10 MARS 2024

*Je vous emmène dans un paradis caché au cœur du Kérala, vivre au rythme doux et revitalisant des séances de yoga et des soins ayurvédiques.  
Une expérience inoubliable qui apaise l'esprit et ouvre le cœur.*

## YOGA – PRATIQUE QUOTIDIENNE

Chaque jour, 2 pratiques de 2h00 avec asanas, pranayama, méditation. Deepan guidera en anglais la pratique du lundi soir.

Un programme équilibré et progressif pour partir à la découverte de soi, en harmonie avec le rythme paisible du lieu et les soins ayurvédiques. Tous niveaux.

## SOINS AYURVEDIQUES – CURE RELAXANTE ET REVITALISANTE

Le médecin ayurvédique vous reçoit en consultation le 1<sup>er</sup> jour pour définir votre programme de soins quotidiens, sous la forme d'un long massage d'1h30 (abhyangam, podikhezhi, elakizhi, sirodhara selon votre traitement). Les huiles et remèdes sont préparés avec les plantes du jardin botanique.

Le médecin dispensera une conférence pour vous initier aux principes de l'Ayurveda.

## PENSION COMPLETE AYURVEDIQUE

7 jours et 7 nuits en écolodge double au bord du fleuve, au milieu de  
3 repas ayurvédiques par jour, préparés avec amour et les produits du potager.





TARIF 1200 €

#### INCLUANT

Yoga 2 pratiques quotidiennes, matin et fin de journée  
Satsang certains soirs et échanges avec Deepan

#### Cure Ayurvédique - 7 jours

Consultation initiale et massages quotidien d'1h30 (podikhizhi+Sirodhara)

Remèdes prescrits pendant la cure

Conférence sur les principes de l'Ayurveda

Hébergement en pension complète en écolodge double

#### NON INCLUS

Vois A/R pour Cochin, transferts aéroport, VISA & dépenses personnelles sur place.

#### REGLEMENT

Acompte de 50% confirmant l'inscription. L'acompte n'est pas remboursable.

Paiement du solde avant le 1er février 2024.

Paiements en espèces ou virement : IBAN : FR76 3000 4007 6000 0037 7614 892

#### CONDITIONS

En cas d'annulation de mon fait, 100% du montant vous sera remboursé.

En cas d'annulation du fait de BBI Retreat (le lieu) ou de mesures prises par le gouvernement indien, aucune assurance ne me couvre. Je propose alors de rembourser les montants versés au fur et à mesure de mes possibilités avec une retenue de 20% ou un avoir sans date limite de validité pour une prochaine retraite. Je n'endosse pas la responsabilité des annulations, changements ou retards ou tout autre événement hors de mon contrôle. La même règle s'applique aux blessures et aux maladies des participants

INFOS : [stephanie.mathieu@hotmail.fr](mailto:stephanie.mathieu@hotmail.fr) // 0676982915