

Cures ayurvédiques 2023-2024

Nous vous proposons dès maintenant les prochaines dates de nos cures ayurvédiques :

- 15 septembre au 7 octobre 2023
- 11 novembre au 2 décembre 2023
- 9 février au 2 mars 2023

Une cure ayurvédique de type *panchakarma* a une durée minimale de 3 semaines. La cure a pour but de rééquilibrer les *doshas* (constitutifs de notre métabolisme), d'éliminer les toxines tant au niveau physique que du mental (de l'esprit) et vous incitera à adopter sur le long terme de meilleures habitudes et ce, tant du point de vue alimentaire que dans votre mode de vie en général.

J'ai sélectionné un centre ayurvédique dans le sud de l'Inde pour son authenticité et dans lequel je me rends régulièrement depuis près de 10 ans avec de petits groupes. Dans ce centre l'ayurvéda est pratiqué dans le respect de la plus pure tradition et de la spiritualité indienne. Cette sélection d'un centre en particulier est le premier service que je propose. J'accompagne moi-même les personnes en cure, certes pour organiser le voyage et pour les traductions (orales et écrites), mais aussi et surtout pour bien expliquer la cure tout au long de son déroulement, pour apporter un soutien au quotidien qui se révèle souvent indispensable, car une cure ayurvédique contrairement aux idées reçues n'a rien à voir avec un séjour en spa. De plus, je propose durant la cure en coordination avec une thérapeute spécialisée des entretiens en psychologie ayurvédique (en français, en présentiel ou en visio).

Coût du forfait pour une cure de 3 semaines : de 1 839 € à 2 383 € (en fonction de la catégorie de chambre choisie).

Le forfait inclut : l'hébergement dans le centre (20 nuitées), la nourriture, les traitements, les remèdes ayurvédiques prescrits au quotidien, les entretiens en psychologie ayurvédique (au rythme d'1 par semaine), le billet d'avion pour les vols intérieurs pour rejoindre le centre (aller-retour), tous les transferts, aide aux formalités (demande de visa), assurance multirisque voyage, l'accompagnement, les traductions.

Le forfait n'inclut pas : le vol international, les repas pris en dehors du centre ayurvédique, les remèdes prescrits à l'issue de la cure, l'abonnement au Wi-Fi dans le centre, les frais de visa, les pourboires, les dépenses personnelles.

Pour un premier contact : contact@vidya-tour.com ou *Messenger*.