

NOTRE SEMAINE

VENDREDI

"L'Appel du Voyage Intérieur"

Arrivée
**Première Rencontre
avec l'Inde**

**Consultation
ayurvédique**
pour ouvrir le chemin
de guérison

Installation
Rencontre avec le lieu,
les jardins, l'océan

**Atelier Bilan
Intérieur**
poser ses intentions,
comprendre son
énergie du moment

Énergie du jour : atterrir, se
déposer, ouvrir son espace
sacré.

SAMEDI

"Réapprendre son Corps"

**Cérémonie
d'ouverture (Puja)**
bénédiction, fleurs,
mantra, alignement du
cœur

**Premiers soins
ayurvédiques**
personnalisés

Atelier
**Les bases de
l'Ayurveda**

Puja Temple

Énergie du jour :
comprendre, réveiller les
sens, entrer dans la sagesse
du corps.

DIMANCHE

"L'Expérience du Vivant"

Pratique énergétique
Sécurité intérieure

Soin ayurvédique
profond

Temps libre
Découverte des
villages environnants

Rituel de Femmes
cercle, partage,
Sexualité consciente

Énergie du jour : expansion,
ouverture, retour au souffle,
émerveillement.

LUNDI

"Plonger Féminin Cyclique"

Pratique énergétique
Sécurité intérieure

Soin ayurvédique
profond

**Atelier
Dinacharya — Rituel
du Matin**

**Méditation Rituel
à la plage**

Énergie du jour :
profondeur, reconnexion à
son système de croyance

MARDI

"Les Bénédictions d'Amma"

Départ vers
Amritapuri,
l'ashram de Amma

**Rencontre avec
Amma : darshan,
mantra, espace de
dévotion**
(selon calendrier)

Énergie du jour : amour,
compassion, dévotion,
reliance mondiale.



NOTRE SEMAINE



MERCREDI

"Comprendre la femme que je suis"

Pratique énergétique
guidée autour de la
matrice et du cycle

Soin ayurvédique

**Atelier Cycles
Féminins**

comprendre sa nature
changeante, danser
avec ses phases

Rituel de Femmes
cercle, partage,
Sexualité consicente

Énergie du jour :
transformation interne,
ancrage, douceur
nourricière.

JEUDI

"Incarnier l'utérus"

Pratique énergétique
guérison de l'utérus

Soin ayurvédique

Varkala

Son temple, ses
falaises et le shopping

Énergie du jour :
transformation interne,
ancrage, douceur
nourricière.

VENDREDI

"Santé féminine"

Pratique énergétique
guidée autour de la
matrice féminine

Soin ayurvédique

Ateliers

Ayurvéda et cycles
féminins / ménopause

Rituels de femme
cercle, partage,
Sexualité consciente

Énergie du jour :
Santé féminine

SAMEDI

"traversée émotionnelle"

Pratique énergétique
digestion
émotionnelle, feu
intérieur

Soin ayurvédique

Achat des Sari
Incarnier le féminin

Puja Temple

Énergie du jour :
Traversée émotionnelle

DIMANCHE

"trouver la paix intérieure"

Pratique énergétique
mon dialogue intérieur

Soin ayurvédique

Atelier
Ayurvéda et gestion du
mental

Soirée libre

Énergie du jour :
Paix intérieure

NOTRE SEMAINE

LUNDI

**"Beauté, Joie &
Célébration du Féminin"**

Pratique énergétique
expansion, sensualité,
joie du corps

Soin ayurvédique

Honorer le Sari
couleurs, tissus,
beauté

**Soirée Célébration
Puja**
danse, fleurs, chants,
rituels

Énergie du jour :
rayonnement, beauté,
sororité festive.

MARDI

"Renaitre à Soi"

Départ
**retour vers la vie, le
cœur ouvert et le
corps apaisé**

Énergie du jour : retour,
maturité intérieure,
renaissance.