



Ayurvédâ Ô Féminin

CURE AYURVÉDIQUE - YOGA - TOURISME

# BIENVENUE AUX ORIGINES DE L'AYURVEDA !



## RETRAITE AU KERALA, INDE DU SUD

Pour l'Automne 2023, L'équipe d'Ayurvédâ Ô Féminin et Matt India prennent soin de vous ! Partez à la découverte de l'Ayurvédâ et de la culture indienne, ressourcez-vous et plongez en vous-même !

Au programme, deux semaines de cure ayurvédique dans un hôpital traditionnel, des accompagnements quotidiens en Ayurvédâ et en Yoga, ainsi que des visites pleines de sens...



# SOMMAIRE

---

## 1. La cure Ayurvédique

- Qu'est ce que l'Ayurvéda
- A qui s'adresse une cure Ayurvédique ?
- Au programme pour moi
- Votre accompagnante : qui suis-je ?

---

## 2. Les ateliers Ayurvédiques et bien-être

- Quels sont les différents ateliers proposés
- Au programme durant la retraite

---

## 3. Yoga

- Des séances quotidiennes

---

## 4. Tourisme : les petits plus du programme

---

## 5. Les prestations

- Ce que comprend la retraite
- Votre Centre Médical Ayurvédique
- Comment venir ?
- Coûts

---

## 6. Inde : Infos utiles

- Santé

---

## 7. Votre inscription

« Prendre soin de son corps,  
c'est donner à son âme l'envie d'y rester »

## LA CURE AYURVÉDIQUE

- Qu'est ce que l'Ayurvéda ?

L'Ayurvéda se traduit par « Science (véda) de la vie (ayur) » en Sanskrit. Cette discipline se pratique en Inde depuis des milliers d'années sous de multiples formes : médecine, prévention, philosophie, art de vivre, diététique, psychologie, massages, pédagogie, soins de beauté...

Depuis plus de 5000 ans, l'Ayurvéda analyse les plantes, le corps humain et leurs interactions. Ces études constamment affinées au fil des siècles nous donnent des conseils, des remèdes et des soins exceptionnellement puissants. C'est avec minutie et précision que l'Ayurvéda considère le corps dans son ensemble et adapte ses soins à chacun. Le mental et l'environnement jouent également un rôle sur la santé d'une personne. Avec cette vision globale, l'Ayurvéda considère inutile de prendre des médicaments sans d'abord éliminer les toxines de l'organisme et purifier la digestion . Ce savoir millénaire offre des clefs pour accéder à une plus grande longévité et paix intérieure. Il s'intègre à toutes les facettes de la vie et à tout âges.

L'Ayurvéda est avant tout une médecine holistique et préventive, reconnue et répertorié par l'OMS en tant que système de santé naturel et traditionnel.



## • A qui s'adresse une cure ayurvédique ?

Il y a de multiples raisons qui peuvent vous pousser à faire une cure ayurvédique. Elles peuvent autant être corporelles, psychologiques ou encore juste dans un souci de bien être.

En traitant le terrain plutôt que le symptôme, cette méthode médicinale à des effets qui s'étendent sur plusieurs mois.

En utilisant des médecines à base de plantes aussi bien que des soins corporels (massages, bains d'huile, de lait etc...), l'ayurvéda rééquilibre vos Doshas (tempéraments ayurvédiques) et vous permet d'avoir un pouvoir de transformation sur votre vie.

Une retraite est un moment merveilleux pour faire le point, pour transformer votre perspective et votre regard sur votre vie quotidienne.



### Les bienfaits d'une cure ayurvédique

- Rééquilibrer votre alimentation
- Détoxifier votre organisme
- Soigner les maux et douleurs chroniques
- Renforcer votre système immunitaire
- Améliorer votre condition physique et votre santé
- Renouer avec un bon équilibre émotionnel
- Retrouver un sentiment de bien-être et de sérénité

Cette liste est une non exhaustives des vertus de la mise en pratique des enseignements de la médecine ayurvédique. Pendant quelques semaines de cure, vous vous reprenez en main et renouez avec l'essentiel. Prendre soin de vous est la priorité de cette parenthèse de bien-être. Des bienfaits que vous pourrez conserver dans le temps.

- **Au programme pour moi**

A votre arrivée, vous commencez par rencontrer le Docteur de l'hôpital. Lors de la première consultation, celui-ci fait connaissance avec le patient et établit un bilan ayurvédique. Vous pouvez être accompagné par notre thérapeute pour les traductions en Français.

Vous découvrirez au passage les outils de diagnostics propres à l'Ayurvéda et moins courants en occident : la prise de pouls, l'observation de la langue, l'interrogation sur les évacuations (selles, urines, sueur), les habitudes alimentaires et de vie, la digestion, la peau, le sommeil, la passif du patient...

Ce bilan va permettre de définir votre constitution ayurvédique, en terme de Dosha, et mettre en place votre programme sur-mesure en fonction de vos besoins et pathologies.

Ensuite débute la cure, pendant 12 jours (hors dimanche 19 ), 2 soins quotidiens sont prodigués à l'hôpital : soins adaptés selon vos Doshas.

Durant la cure ayurvédique, un entretien avec votre thérapeute sera mis en place, afin de vous fournir un livret adapté à votre constitution ayurvédique, agrémenté d'un accès aux différents ateliers ayurvédiques, qui vous permettront d'adapter vos habitudes de vie , mieux comprendre l'Ayurvéda et de les appliquer à votre retour chez vous dans votre quotidien.



## Votre accompagnante : qui suis-je ?

Formée en Inde pour apprendre l'Ayurvédà à la source, je me suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes.

Je remercie les différents docteurs qui m'ont permis de recevoir un enseignement de qualité. Leurs bontés et leurs expériences m'ont inspiré tout au long de mes études.

Mon chemin m'a amené vers l'hôpital Ayurvédique à Azhiyur (Inde) , où j'allais recevoir les enseignements du Docteur Ashgar. J'ai eu la chance de pouvoir apprendre à ses cotés toutes les techniques ancestrales de l'Ayurvédà, du Panchakarma, et du Yoga. Mes études ont été affinées avec le Docteur Amritha Ramachandran ou j'ai pu me spécialiser en gynécologie au sein du collège Ayurvédique de Thrissur (Inde).

A Paris, j'ai étudié plusieurs années auprès de Rajeev Pant de manière traditionnelle, j'ai été diplômée Praticienne en Massage Ayurvédique reconnu par la Fédération Française de Massage Bien-être.

Au fil de mes apprentissages, Ayurvédà, massages, Yoga et thérapies holistiques m'ont profondément transformés. Afin d'offrir un accompagnement de qualité, je me forme à la pratique du Yoga thérapeutique des blocages émotionnels, certifié Yoga Alliance, à l'ashram de Rishikesh Gyan Yog Breath Yoga School.

Depuis 2019, je voyage en Inde dans différents hôpitaux ayurvédiques, je suis donc tombée sous le charme de l'hôpital ayurvédique à Ezhupunna, de par son authenticité et la bienveillance de toute l'équipe médicale et de son personnel.

Des soins de qualité dans un environnement traditionnel sont proposés à nos patients chaque jour. Joignez-vous à nous pour nous découvrir et prendre soin de vous !

**j'ai voulu étudier à la source de l'Ayurvédà pour ressentir son authenticité, et l'Inde m'a offert beaucoup plus.**



# Les Ateliers Ayurvédiques et Bien-être

Chaque jour, votre thérapeute ayurvédique vous propose des ateliers accessibles à tous, non obligatoire. A vous de composer selon vos propres besoins.

En plus, de la pratique de yoga chaque matin, vous pourrez explorer l'Ayurvéda et l'univers du bien-être.

Une retraite centrée sur le bien-être est vraiment une expérience unique qui changera votre vie pour toujours. Quelle que soit votre intention initiale, vous pouvez être sûr d'acquiescer un équilibre intérieur et d'apprendre à connecter votre corps, votre esprit et votre âme. Apprendre à s'exprimer, connaître ses ressentis et mettre en place la stabilité, vous propose de vivre une vie plus saine et plus heureuse selon votre nature et vos envies.

Durant la retraite, les ateliers proposés seront :

- **Les bases de l'Ayurvéda**

*(Mieux vous connaître au travers de l'Ayurvéda, comprendre le système ayurvédique en terme de dosha Vata, pitta et kapha)*

- **Alimentation ayurvédique**

*(Adapter votre alimentation et les épices en fonction de votre dosha)*

- **Hygiène de vie ayurvédique**

*(Découvrir la Dinacharya, routine journalière ayurvédique en fonction de votre dosha)*

- **La beauté selon l'Ayurvéda**

*(Prendre soin de soi avec les enseignements de l'Ayurvéda et apprendre à préparer des recettes simples, à adapter selon votre type de peau)*

- **Cercles de paroles**

*(Se sentir soutenu par le groupe, libérer la parole, transmuter ce dont vous n'avez plus besoin)*

- **Yin yoga et Yoga**

*(Une pratique douce, introspective et évolutive qui cultive le calme intérieur)*

- **Cérémonie d'ouverture et de fermeture**



Ces précieux moments seront une transmission de savoirs millénaires.

Ensemble nous allons prendre soin de vous au travers de l'Ayurvéda.

Apprendre à se connaître avec le regard de cette connaissance ancestrale,

c'est un voyage en soi-même.

Cette science naturelle vous donnera des outils pour prendre soin de vous.

# Le Yoga

- Des cours quotidiens pour tous les niveaux

Chaque jour, votre professeur de Yoga vous propose un cours ouvert, accessibles aux débutants comme aux pratiquants confirmés, et enrichi par différentes techniques spécifiques.

Au cours de la retraite, vous apprendrez non seulement à pratiquer les asanas (posture de yoga), le pranayama (techniques de respirations) et la méditation.

Vous serez également encouragé à comprendre et à vivre le yoga dans sa forme originale, qui ouvre le cœur et améliore la santé.

Votre professeur propose des séances unique, formé au Yoga thérapie des blocages émotionnels, vous pourrez trouver un moyen de libérer les traumatismes, le stress et les expériences douloureuses du passé, menant à une liberté nouvellement acquise et à une vision claire de vous-même, des relations et de la vie en général.

Votre professeur sera là pour vous guider en toute sécurité et avec beaucoup de soin et de soutien.



Chaque cours de Yoga dure 1 heure et comprend :

- Une partie échauffements
- Des postures dynamiques pour travailler force et équilibre, et plus douces pour se centrer sur la souplesse et l'intériorité
- Des postures de Yoga thérapie des blocages émotionnels pour libérer le corps
- L'ensemble de la séance est accompagnée d'une guidance sur le souffle dans les postures, ainsi généralement que d'exercices de Pranayama (respiration)
- Des postures de Yoga adaptés à la pratique de l'Ayurvéda
- Chaque séance se termine par un temps de relaxation en posture allongée, si les élèves le souhaitent un temps de méditation

# TOURISME : LES PETITS PLUS DU PROGRAMME



Le Kerala est une région magnifique de l'Inde, pourvue de merveilles naturelles tels que les backwaters.

Les tons émeraude des backwaters s'étirent langoureusement sous les palmiers doucement décoiffés par une brise légère. La langueur s'installe jusque dans les réserves forestières où vous découvrirez certains animaux dont beaucoup d'oiseaux.



Les alentours de votre Centre Médical Ayurvédique disposent d'une richesse culturelle. Nous vous proposons une découverte authentique et profonde des trésors de ce magnifique pays. Plusieurs visites sont prévues et vous serez proposés sur place, notamment, les visites des backwaters, une visite du centre historique de Kochi et une visite des plantations de thé à Munnar sur 2 jours.



Durant certaines soirées, des visites seront proposées afin de découvrir la cuisine locale dans des petits restaurants locaux et des événements locaux (une grande surprise vous attend!).



Un point important : le maître mot de l'Inde est adaptabilité. C'est un pays dans lequel tout change très vite, et pour vivre en harmonie avec son environnement il est incontournable d'apprendre à entrer dans son rythme. Il est donc possible sur place que certaines visites ou horaires soient modifiées en fonction des disponibilités du moment.

Toutes les activités proposées sont facultatives, à vous de choisir sur le moment de choisir selon vos propres besoins.

# DÉTAIL DES PRESTATIONS

- Ce que comprend la retraite :
- L'accueil et l'assistance de votre arrivée et votre départ à l'aéroport de Cochin.
- La cure ayurvédique ( 2 soins ayurvédiques par jour, une consultation en début/fin de cure avec le docteur ayurvédique, un entretien avec votre thérapeute accompagnant et la remise d'un livret ayurvédique adapté à votre dosha, la traduction des consultations en Français pour les patients ne parlant pas l'anglais)
- Un cours de Yoga quotidien le matin
- Les ateliers de développement personnel et les ateliers ayurvédiques
- L'hébergement en chambre simple ou double avec ventilateur (possibilité de plus de confort en supplément, climatisation, grande chambre, nous contacter directement)
- Les 3 repas journalier à l'hôpital ayurvédique
- L'assistance d'une accompagnatrice pour toutes les activités communes
- Les activités extérieures ou de tourisme proposés par l'organisation (Kochi, backwaters, Munnar, les soirées surprises...)

Le billet d'avion, le visa, l'assurance sont à votre charge, ainsi que les traitements supplémentaires, médicaments ayurvédiques, activités hors programme, pourboire et dépenses personnelles.

Un groupe whatsapp sera établi afin de pouvoir centraliser les demandes, vis à vis, des démarches administratives et billet d'avion.



# Découvrir le Centre Médical Ayurvédique

Le Centre Médical Ayurvédique est situé dans un petit village du Kerala, à deux pas des magnifiques backwaters. Vous pourrez lors de vos temps libres, prendre le temps de flâner au bord des rives, aller visiter les étangs abritant de nombreuses espèces d'oiseaux ou tout simplement découvrir la vie locale avec ces petites échoppes.

Chaque patient.e est suivi.e chaque jour par les mêmes thérapeutes, vous serez pris totalement en charge, les soins dispensés sont adaptés à votre constitution ayurvédique et selon vos besoins.

Les soins principaux seront :

- Abhyangam : soin avec une huile ayurvédique, vous allez découvrir le massage au sol kalari, avec les pieds.
- Shirodhara : soin relaxant sur le front, un filet d'huile sur le 3ème œil
- Udvartanam : massage à sec avec différentes poudres ayurvédiques
- Pizichili : soin à l'huile chaude sur tout le corps
- pindasvedana : massage aux pochons ayurvédiques
- Dhanyamladhara : soin réchauffant et detoxifiant à l'eau de riz chaude
- Thalapothichil : Préparation de plantes, en cataplasme sur le sommet de la tête
- Nasya : Application d'huile dans les narines
- Vasthy : Application d'huile dans le côlon

Tous les soins sont prodigués par des thérapeutes qualifiés et pratiqués sur table ayurvédique traditionnelle en bois.





- Comment venir ?

Pour vous rendre en Inde vous devez vous munir d'un passeport en cours de validité et d'un visa touristique.

La demande de visa peut se faire sur le site de l'ambassade indienne directement ou auprès de votre ambassade.

L'aéroport de destination, et Cochin (Kochi), il se situe à 50 minutes en navette du Centre Médical Ayurvédique.

Il est agréable de faire le trajet ensemble, aussi, dès les inscriptions confirmés, tous les curistes seront mis en relation afin de s'organiser s'ils le souhaitent.

N'hésitez pas à prendre contact avec votre centre ayurvédique Ayurvéda Ô Féminin à Montauban afin d'organiser votre accompagnement et votre arrivée, nous sommes là pour vous aider.



- Coût (et facilités de paiement) :

Le tarif total de cette retraite bien-être ayurvédique est de :

- En chambre double à partager 1599€
- En chambre individuelle 1699€

Toutes les chambres comprennent un service de ménage, une fontaine à eau, papiers toilettes et serviettes, ventilateur.

Il est possible en supplément de disposer d'une grande chambre avec climatisation et plus de confort, dans ce cas contacter nous pour les tarifs.

Si votre situation l'impose, une flexibilité dans les dates d'encaissements peut être accordée à titre exceptionnel ou un paiement en plusieurs fois. La totalité de la retraite sera à régler en totalité 30 jours avant le départ. Pour toutes mises en place de règlement contacter directement le centre ayurvédique par mail : [massage.ayurvedique.montauban@gmail.com](mailto:massage.ayurvedique.montauban@gmail.com)

A noter que nos prix ne sont pas négociables.



# VOTRE INSCRIPTION !

Remplissez votre demande d'inscription directement sur le site internet :

[Cure Ayurvédique | Ayurvéda Ô Féminin | Kerala \(massage-ayurvedique-montauban.fr\)](http://CureAyurvedique.com)

Les arrhes demandées à l'inscription s'élèvent à 500€

Le coût total de la cure ayurvédique doit être soldé au plus tard 30 jours avant le départ en Inde.

Il est possible de régler en plusieurs fois, sans frais, et il vous est conseillé d'envisager une assurance transport auprès de votre compagnie aérienne.

Namasté,

Perrine, Ayurvéda Ô Féminin



Contact : [massage.ayurvedique.montauban@gmail.com](mailto:massage.ayurvedique.montauban@gmail.com)

+33 6 72 55 40 48