



AyurZaina
vous accompagne pour votre
Cure Ayurvédique
Voyage itinérant



L'équipe d'AyurZaina prend soin de vous ! Partez à la découverte de l'Ayurvédica et de la culture indienne, ressourcez-vous et plongez en vous-même !

www.ayurzaina.fr

SOMMAIRE

Présentation

Quelques mots concernant l'Ayurvéda, notre présentation et nos intentions

Prendre soin de soi

Au programme durant la retraite, pour vous transmettre l'Ayurvéda, science de la vie

Yoga

Des séances quotidiennes pour prendre soin de vous

Tourisme

Voyage itinérant de 8 jours, en fin de séjour pour vous faire découvrir l'authenticité indienne et ses trésors

Les prestations

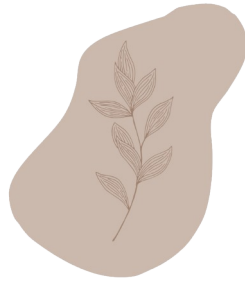
Nous vous présentons le centre ayurvédique et les différents soins

Votre séjour en Inde

Les principales informations pour organiser votre retraite. Et si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à nous les poser !

Votre inscription

Contactez-nous pour vous accompagner lors de votre inscription



PRÉSENTATION

L'Ayurvéda science de la vie

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 clés pour accéder à une plus grande longévité et paix intérieure. Il s'intègre à toutes les facettes de la vie et à tout âge.

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



L'Inde et ses facettes

Présentation

L'Inde est un pays aux multiples facettes, où tradition et modernité coexistent. Sa diversité culturelle, sa richesse historique et ses paysages variés en font une destination unique et fascinante pour ceux qui cherchent à explorer le monde.

Que ce soit à travers sa médecine, sa cuisine, sa musique, sa spiritualité ou son histoire, l'Inde continue d'inspirer et d'attirer des personnes du monde entier.

L'Inde est le berceau de nombreuses traditions spirituelles et religieuses, notamment l'hindouisme, le bouddhisme, le jaïnisme et le sikhisme.

Voyager en Inde permet d'explorer des temples, des ashrams et des sites sacrés qui sont au cœur de ces traditions.

De nombreux lieux en Inde offrent un environnement naturel serein qui favorise la contemplation et la connexion avec soi-même et l'univers.

Pourquoi voyager autrement ?

Il est temps de renouer avec nos racines et de redécouvrir notre essence, celle de l'amour.

Il est crucial de prendre un moment pour apprécier la beauté qui nous entoure. En tant que guide, je me consacre à des voyages qui résonnent avec la vibration du cœur. Dans cet espace d'échange mutuel, je vous invite à cultiver notre humanité profonde.

C'est ce que j'appelle le tourisme du cœur.

Un tourisme qui encourage la connexion avec le monde extérieur, à l'écoute de l'autre et à l'accueil de l'instant présent. Cela implique de tisser des liens authentiques et durables, marqués par la puissance de l'amour. Ensembles, créons des souvenirs qui contribueront à transformer le monde de demain.

Comment changer le monde de demain ?

En s'observant depuis son espace intérieur et en acceptant d'effectuer un changement au service de plus grand que soi.

La proposition durant ce séjour Durant votre séjour, un programme d'activités vous permettra de découvrir le cœur de l'Inde et son poumon vert appelé le Kerala. Toujours tournée vers une démarche d'écologie intérieure et de tourisme conscient, c'est tout naturellement que je vous propose une immersion, afin de vous faire découvrir une nouvelle culture à l'autre bout du monde avec des partenaires locaux respectant leurs environnements et à cœur de vous partager des lieux authentiques.



La sagesse féminine

Présentation

La sagesse du féminin se manifeste lorsque la femme ressent un appel intérieur puissant, à la limite du viscéral, de venir modifier les choses dans divers aspects de sa vie. Cela peut résulter d'une épreuve de vie, d'un changement de cycle, d'années de vie quotidienne, ou simplement parce qu'elle est perdue dans ce qu'elle vit et vibre.

Voici une cure ayurvédique conçue pour les femmes désireuses de se chouchouter durant une période significative de leur vie, afin d'établir un lien profond avec leur essence féminine et de se retrouver dans un espace sacré.

Découvrir les cycles féminins tout au long de la vie d'une femme, en cultivant cet espace avec reconnaissance, soutien et un élan de guérison.

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



Pourquoi faire 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 a des effets qui s'étendent sur plusieurs mois.

Les bienfaits d'une cure ayurvédique selon l'Ayurveda

- 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

Les bienfaits d'une cure ayurvédique orientée pour les femmes

- Apprendre à prendre soin de soi
- Explorer et connaître les différents cycles féminins (cycles menstruels, pré-ménopause et ménopause)
- Identifier les différents paramètres de sa vie pour les observer, les reconnaître et les traverser
- Apprendre à réguler son système nerveux et sortir des états de stress et anxiété
- Mieux comprendre sa sexualité et ses besoins intimes
- Harmoniser et savoir communiquer au sein de la relation

Cette liste n'est pas exhaustive des vertus de la mise en pratique des enseignements de la médecine ayurvédique et des outils de coaching personnel. Pendant ces deux 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.

Venez profiter d'une cure ayurvédique, dans le but de rétablir la santé et le bien-être, selon les méthodes de l'Ayurveda et de coaching personnel. Durant ce séjour, il vous sera proposé une cure ayurvédique avec **des soins quotidiens** qui viendront soulager vos maux par vos mots.



Au programme pour moi

PRÉSENTATION

À 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, le passé du patient...

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

Ensuite débute la cure, 10 jours de soins, 2 soins quotidiens sont prodigués à l'hôpital : soins adaptés selon vos doshas.

Durant la cure ayurvédique, un accès aux différents ateliers ayurvédiques, vous permettront d'adapter vos habitudes de vie, mieux comprendre l'Ayurvéda et de les appliquer à votre retour chez vous dans votre quotidien.



PRÉSENTATION

Votre accompagnante

Perrine

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 côtés toutes les techniques ancestrales de l'Ayurvédà, du Panchakarma et du Yoga. Mes études ont été affinées avec le Docteur Amritha Ramachandran où 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, l'Ayurvédà, les massages, le yoga et les thérapies holistiques m'ont profondément transformé. 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 !

L'année 2024 marquera une étape essentielle de mon parcours, où je rejoindrai l'école Ayur'Natur, guidée par l'enseignante Rita Da Cruz Oosterbeek, afin d'obtenir le titre de Consultante et Naturopathe ayurvédique.

En mars 2025, une nouvelle étape se dessine, avec l'intégration de l'école de Jessica Pirbay, afin de vous accompagner en Sexualité Consciente en tant que Sexothérapeute.

La vie est une magnifique aventure, et suite à mon dernier voyage en Inde, j'ai ressenti l'appel de redéfinir ma pratique, de m'aligner avec mon Dharma. Cette année 2025 sera celle du changement, une année où je souhaite mettre mon talent et mon œuvre au service de ceux qui recherchent des accompagnements centrés sur la gynécologie ayurvédique et la sexualité consciente.

Mon intérêt pour cette médecine millénaire m'a naturellement conduit à explorer et à comprendre notre cycle de vie. Inspirée par ces enseignements, j'accompagne avec amour et passion tous ceux qui souhaitent s'engager sur le chemin de l'Ayurvédà et de la Sexualité.

J'ai eu le désir d'explorer la source de l'Ayurvédà pour ressentir son authenticité, et l'Inde m'a offert beaucoup plus.



PRENDRE SOIN DE SOI

Découvrir l'Ayurvéd

Durant le séjour, votre thérapeute ayurvédique vous propose des ateliers accessibles à toutes, non obligatoires. A vous de composer selon vos propres besoins.

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'acquérir 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'Ayurvéd

Mieux vous connaître au travers de l'Ayurvéd, comprendre le système ayurvédique en termes 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

Les Cycles féminins au Naturel

Prendre soin de soi avec les enseignements de l'Ayurvéd et apprendre à vivre ces cycles au naturel

Mieux comprendre sa sexualité

Comprendre ses désirs et ses besoins, orienter sa pratique avec plus de conscience

Maintenir des relations saines

Placer la communication au centre de ses relations

Cercles de paroles

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

Apprendre à réguler son système nerveux

Apaiser le mental, se recentrer sur soi, aller à la rencontre de son intérieur, cultiver sa paix intérieure





LE YOGA

Prendre soin de soi



Des cours quotidiens pour tous les niveaux

Chaque jour, votre professeur de yoga vous propose un cours ouvert, accessible 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 uniques, 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.



TOURISME

L'authenticité indienne durant la cure ayurvédique

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

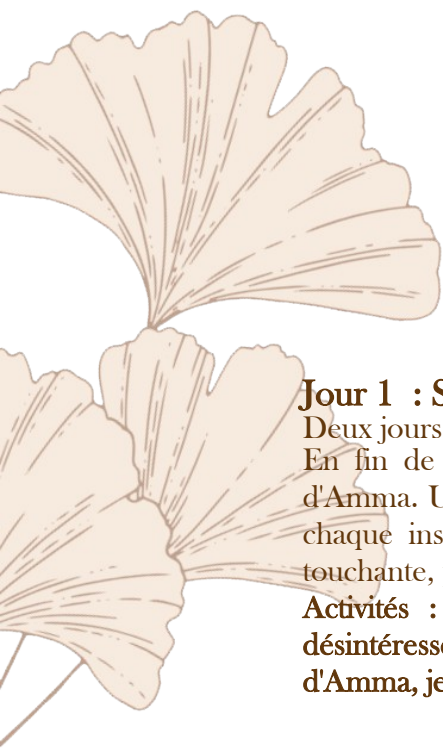
Les tons émeraude des backwaters s'étirent langoureusement sous les palmiers doucement décoiffés par une brise légère. La langueur s'installe jusque dans les réserves forestières où vous découvrirez certains animaux, dont beaucoup d'oiseaux.

Les alentours de notre lieu d'accueil 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 seront proposées sur place, et un Atelier de cuisine indienne au cœur d'une famille locale. Différentes sorties surprises vous permettront de découvrir la spiritualité indienne.

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.





TOURISME

L'authenticité indienne

voyage itinérant

Jour 1 : Sur les pas d'Amma, là où le cœur se rappelle

Deux jours pour plonger dans l'énergie d'amour inconditionnel.

En fin de voyage, nous vivrons une parenthèse spirituelle au cœur de l'ashram d'Amma. Un lieu vibrant de paix, où la simplicité du quotidien devient prière, et où chaque instant nous rappelle la puissance de l'amour universel. Une expérience touchante, profonde, qui laisse des traces dans le cœur.

Activités : méditation, yoga, archana (récitation), bhajan (chant sacré), service désintéressé pour le communauté, le darshan est donné uniquement en présence d'Amma, je ne peux en revanche pas affirmer sa présence lors de notre visite.

Jour 3 : Munroe Island, au rythme paisible de la nature

Loin de l'agitation, cette île secrète du Kerala nous invite à ralentir, à écouter la nature et à goûter à la douceur du quotidien. Entre canaux tranquilles, rizières verdoyantes, cocotiers bercés par le vent et rencontrent authentiques avec les habitants, Munroe Island offre un moment suspendu, simple et profondément vivant. Une immersion au cœur de la beauté naturelle et de la sérénité du Kerala.

Activités : Pirogue au lever du soleil, visite d'une école locale, atelier cuisine, usine de coton, marche méditative en nature, temples...

Jour 5 : Varkala, entre falaises sacrées et horizon infini

Varkala est une escale vibrante et apaisante à la fois. Perchée sur ses falaises rouges dominant l'océan, cette ville côtière du kerala nous invite à ralentir, les pieds dans le sable et le cœur grand ouvert. On y goûte la vie locale : les marchés colorés, les offrandes aux temples, les sourires des habitants. Le chant des vagues accompagne nos pas, les couchers de soleil embrasent le ciel, et la mer devient un espace de purification et de retour à soi. Un lieu parfait pour se déposer, se ressourcer, et laisser l'Inde continuer son œuvre en douceur.

Activités : Cérémonie hindoue Puja au temple, Cérémonie à la plage, yin yoga, massage ayurvédique, temps libre pour le shopping...

Jour 7 : Fort Kochi, mémoire vivante et engagement au féminin

Au cœur de Fort Kochi, l'histoire se mêle à l'humain avec une délicatesse touchante. Dans les ruelles chargées d'âme et d'histoire, nous visiterons une ancienne laverie traditionnelle, lieu encore actif où les gestes ancestraux se perpétuent au fil de l'eau et du linge étendu.

Nous irons aussi à la rencontre d'une association locale dédiée à l'émancipation des femmes défavorisées. Un moment fort, d'inspiration et de conscience, pour découvrir comment solidarité, artisanat et dignité tissent ensemble de nouveaux possibles.

Fort Kochi, c'est cela : une Inde sensible, entre héritage et espérance.

Activités : visite de l'ancienne laverie, association d'aides aux femmes défavorisées, quartier juifs, temps libre shopping

PRESTATIONS

Sentez vous comme dans votre famille

Notre lieu d'accueil est situé à 10 minutes à pied du centre médical ayurvédique, pour vous offrir tout le calme nécessaire durant votre cure ayurvédique. Un espace de groupe au sein du centre médical vous permettra de vous reposer entre 2 soins ou de vous laver directement sur place.

Notre lieu d'accueil est situé dans un petit village du Kerala, dans les backwaters. Vous pourrez, lors de vos temps libres, aller à la plage, prendre le temps de flâner au bord des rives, vous installer dans un hamac et admirer les étangs abritant de nombreuses espèces d'oiseaux ou tout simplement découvrir la vie locale avec ces petites échoppes.

Découvrez les différents chambres sur notre site.



Prestations Les Soins Ayurvédiques

Chaque patient.e est suivi 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

Un soin relaxant sur le front, en appliquant un filet d'huile sur le troisième 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

Un soin qui réchauffe et détoxifie en utilisant de l'eau de riz chaude.

Thalapothichil en supplément

Utilisation de plantes en cataplasme sur le sommet de la tête.

Nasya en supplément

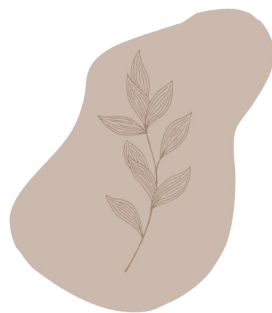
Application d'huile dans les narines

Vasthy en supplément

Application d'huile dans le côlon

Tous les soins sont prodigués par des thérapeutes qualifiés et pratiqués sur table ayurvédique traditionnelle en bois ou directement au sol pour les massages traditionnels aux pieds.





Prestations

Ce que votre Cure inclus

La cure ayurvédique dure 15 jours, dont 13 jours de soins
(2 soins ayurvédiques par jour + les médicaments durant la cure ayurvédique, une consultation en début/fin de cure avec le docteur ayurvédique, la traduction des consultations en français pour les patients ne parlant pas l'anglais)

Un cours de yoga quotidien le matin et de soirées de méditation réparties sur le séjour

Les ateliers de développement personnel, écriture et journaling

Les ateliers ayurvédiques, cycles féminins et ménopause
Un atelier de massage ayurvédique et soins féminins

L'assistance d'une accompagnatrice pour toutes les activités communes

Les activités extérieures ou de tourisme proposées par l'organisation (Atelier cuisine indienne, visite de temples, spectacle traditionnel, danse indienne, parc ornithologique, découverte de la plage)

Les transferts de l'aéroport au lieu d'accueil, aller et retour

Nuits au lieu d'accueil (14 nuits) : L'hébergement en pension complète *

(le petit-déjeuner et le déjeuner sont pris au centre médical ayurvédique, le dîner est pris sur notre lieu d'accueil)

Voyage itinérant

Le voyage itinérant dure 8 jours avec hébergement en pension complète *

Ashram d'Amma - 2 nuits, Munroe Islande - 2 nuits, Varkala - 2 nuits, Fort Kochi - 1 nuit

Les transferts en train, taxi et aéroport, toutes les cérémonies spirituelles, les activités proposées par l'organisation (yin-yoga, pirogue, visite, atelier cuisine, massage ayurvédique de 60 min)

Le billet d'avion, le visa, l'assurance sont à votre charge, ainsi que les traitements et médicaments ayurvédiques supplémentaires, les activités hors programme proposées, les pourboires et les dépenses personnelles, les boissons ou tous suppléments lors des repas.

Tout ce qui n'est pas inscrit dans la section "inclus"
Un groupe Whatsapp sera mis en place pour vos démarches de visa et la gestion du groupe

Une réunion webinaire sera mis en place 30 jours avant le départ pour répondre aux questions





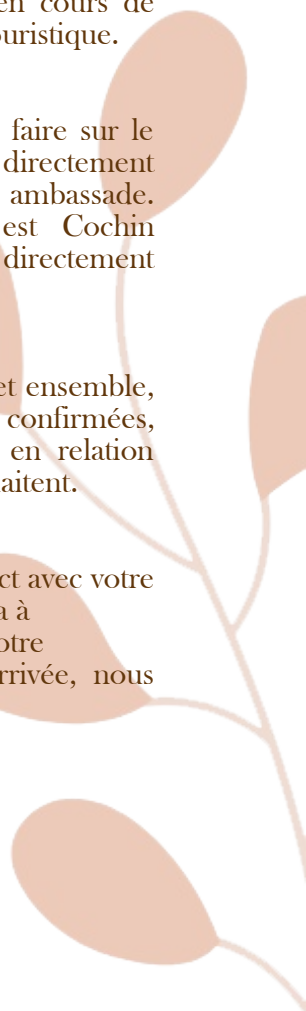
Prestations Nous rejoindre

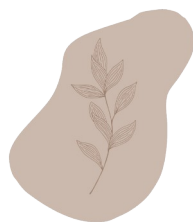
Pour vous rendre en Inde, vous devez vous munir d'un passeport en cours de validité et d'un visa touristique.

La demande de visa peut se faire sur le site de l'ambassade indienne directement ou auprès de votre ambassade. L'aéroport de destination est Cochin (Kochi), la prise en charge directement effectué à l'aéroport.

Il est agréable de faire le trajet ensemble, aussi, dès les inscriptions confirmées, 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 AyurZaïna à Montauban afin d'organiser votre accompagnement et votre arrivée, nous sommes là pour vous aider.





Prestations Tarifs & infos

Le tarif total de la cure ayurvédique (15 jours) est de :

Formule Classique Chambre Privée	TARIF
Chambre classique + ventilateur + air conditionné 1 lit double Salle de bain privative	2099 €
Formule Classique Partagée	TARIF
Chambre classique + ventilateur + air conditionné 2 lits simples Salle de bain privative	1850 €
Formule Luxe Bungalow Privé	TARIF
Bungalow + ventilateur + air conditionné 1 lit double Salle de bain privative	2199 €
Formule Luxe Bungalow Partagé	TARIF
Bungalow + ventilateur + air conditionné 2 lits simples Salle de bain privative	1999 €

Le tarif total du séjour en itinérance (8 jours) est de :

Formule Chambre Privée	TARIF
Chambre classique + ventilateur 1 lit double Salle de bain privative	950 €
Formule Chambre Partagée	TARIF
Chambre classique + ventilateur 2 lits simples Salle de bain privative	850 €

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

A noter que nos prix ne sont pas négociables

Votre Séjour en Inde

Informations utiles

Aucun vaccin, ni traitement anti-paludéen n'est obligatoire pour participer aux quatorze jours.

Pour l'entrée sur le territoire indien, **un visa de tourisme est obligatoire**, à demander auprès des autorités compétentes.

Aucune condition physique particulière n'est requise.

La cure ayurvédique étant administrée en hôpital ayurvédique, celui-ci peut accueillir des patients avec des pathologies particulières, dans ce cas, contacter directement le centre ayurvédique par mail : ayurzaina@gmail.com





Votre Inscription Contactez nous !

Remplissez votre demande d'inscription directement
sur le site internet :
<https://www.lesvoyagesdysis.fr/>

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

AyurZaïna étant en partenariat avec l'agence Les
Voyages d'Ysis, il est possible de prendre vos billets
d'avion avec eux.

Téléphone : 05.63.03.89.13

Licence : LI082140002 / APE : 7911Z

Namasté,
Perrine, AyurZaïna

Contact : ayurzaina@gmail.com
+33 6 72 55 40 48