



AyurZaïna
vous accompagne pour votre
Retraite en Inde
La Sagesse Féminine



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

www.ayurzaina.fr

SOMMAIRE

Présentation

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

Prendre soin de soi

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

Pratique Énergétique

Des séances quotidiennes pour prendre soin de vous

Tourisme

Vous faire découvrir l'authenticité indienne et ses trésors

Les prestations

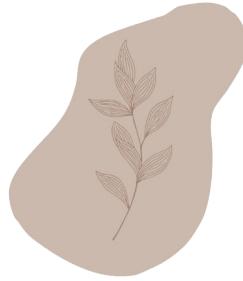
Nous vous présentons le centre ayurvédique et les différents soins

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'Ayurvédâ science de la vie

L'Ayurvédâ, 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'Ayurvédâ 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'Ayurvédâ 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'Ayurvédâ 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'Ayurvédâ 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 ?

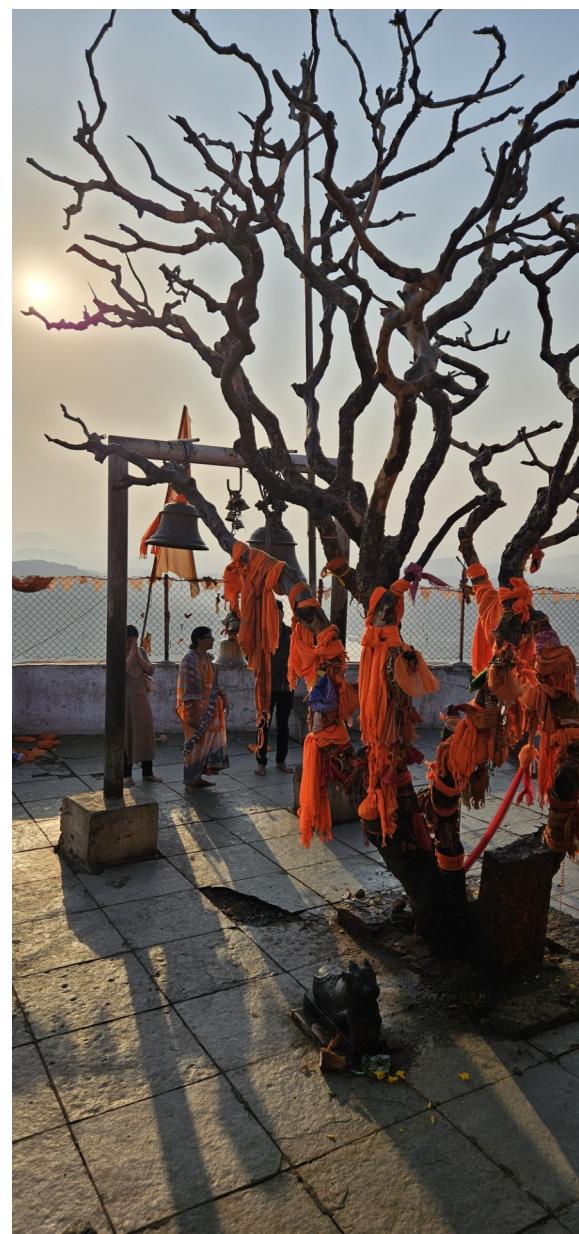
Il est temps de renouer avec nos racines et de redécouvrir notre essence, celle de l'amour.

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. Ensemble, créons des souvenirs qui contribueront à transformer le monde de demain.

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 retraite féminine ?

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

Les bienfaits d'une retraite 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 retraite 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 exhaustives des vertus de la mise en pratique des enseignements de la médecine ayurvédique et des outils de coaching personnel. Pendant cette semaine, 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 retraite 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 ayurvédique. Lors de cette 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'Ayurvèda 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 retraite, 7 jours de soins quotidiens : soins adaptés selon vos doshas.

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



PRÉSENTATION

Votre accompagnante

Perrine

Formée en Inde pour apprendre l'Ayurvédha à la source, je me suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes. Je remercie profondément les docteurs qui ont guidé mon chemin et transmis un enseignement authentique, empreint de bonté et d'expérience.

Mon parcours m'a menée jusqu'à l'hôpital ayurvédique d'Azhayur, où j'ai reçu les enseignements du Dr Ashgar. À ses côtés, j'ai étudié les techniques ancestrales de l'Ayurvédha, du Panchakarma et du Yoga. J'ai ensuite approfondi mes connaissances en gynécologie ayurvédique auprès du Dr Amritha Ramachandran, au sein du collège Ayurvédique de Thrissur.

À Paris, plusieurs années d'apprentissage auprès de Rajeev Pant m'ont permis d'être diplômée Praticienne en Massage Ayurvédique, une formation reconnue par la Fédération Française de Massage Bien-Être.

Au fil de ces années, l'Ayurvédha, les massages, le yoga et les thérapies holistiques ont profondément transformé ma vision de l'accompagnement. Soucieuse d'offrir un soutien complet, je me suis formée au Yoga thérapeutique des blocages émotionnels (certifiée Yoga Alliance) au sein de l'ashram Gyan Yog Breath de Rishikesh.

En 2024, j'ai choisi de poursuivre ma voie d'étude en intégrant l'école Ayur Natur, où j'ai validé le diplôme de Consultante Ayurvédique et de Naturopathie Ayurvédique. En parallèle, portée par mon désir d'accompagner les femmes dans leur santé féminine, je me suis formée auprès de Jessica Pirxbay et obtenu le certificat de Sexothérapeute. Aujourd'hui, j'accompagne les femmes dans leurs traumatismes liés à la sexualité et à la gynécologie, afin qu'elles puissent retrouver leur puissance, incarner leur féminin et créer des relations conscientes et alchimiques.

Depuis 2019, je voyage régulièrement en Inde et j'encadre chaque année des cures ayurvédiques dans différents hôpitaux. Cette année, j'ai eu un véritable coup de cœur pour Ayushkami : un lieu authentique, bienveillant, niché entre la mer et les backwaters, offrant des soins de grande qualité dans un environnement apaisant. Je vous invite à nous rejoindre pour découvrir ce lieu et prendre soin de vous.

J'ai souhaité explorer l'Ayurvédha à sa source pour en ressentir l'essence...

et l'Inde m'a offert bien plus que je n'aurais pu imaginer.



PRENDRE SOIN DE SOI

Avec mes accompagnements

Au-delà d'une simple retraite ayurvédique, je vous propose un accompagnement complet, personnel et transformateur.

Ma présence tout au long du séjour vous offre un cadre sécurisant, bienveillant et inspirant.

Je suis à vos côtés — **guide, traductrice et facilitatrice** — pour que chaque soin, chaque rencontre, chaque expérience trouve sa juste place dans votre cheminement intérieur.

Un accompagnement global pour le corps, le cœur et l'esprit

Coaching & exploration intérieure

- **Coaching de groupe** : pour éclairer vos émotions, vos besoins, vos cycles intérieurs.
- **Coaching du féminin** : incarner sa souveraineté, oser sa puissance, rayonner sa vérité.
- **Leadership du cœur** : renouer avec la confiance, la clarté et la créativité dans votre vie.

Ateliers ayurvédiques

- **Mieux se connaître grâce à l'Ayurveda** : comprendre son dosha et ses besoins profonds.
- **Alimentation, hygiène de vie, routines et cycles féminins & ménopause** adaptés à votre nature.
- **Gestion du mental et du système nerveux**, pour retrouver la paix et la stabilité intérieure.

Yoga Doux, respiration & méditation

- Des pratiques douces pour **apaiser le système nerveux et intégrer les transformations vécues**.
- Des **séances thérapeutiques** pour libérer les blocages émotionnels.
- Des pratiques énergétiques liées au féminin sacré pour incarner sa puissance

Une présence constante et bienveillante

Mon rôle est d'être le pont entre vous, les thérapeutes ayurvédiques et la culture indienne.

Je veille à ce que vous puissiez comprendre, intégrer et ressentir pleinement ce que vous vivez, dans la langue du corps et du cœur.





TOURISME

L'authenticité indienne

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, notamment, la visite de Varkala et ses falaises, son centre touristiques. Une journée en immersion dans l'Ashram de Amma pour ressentir et vivre l'amour inconditionnel. Des visites de Temples Hindous pour pratiquer des rituels et Puja.

Un Atelier de cuisine indienne au cœur de notre lieu de retraite précédé par un atelier d'alimentation ayurvédique.

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.





PRESTATIONS

Sentez vous comme dans votre famille



Notre lieu d'accueil est situé entre mer et lac des backwaters pour vous apporter le calme nécessaire durant votre retraite ayurvédique.

Vous serez imergés 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 patiente 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

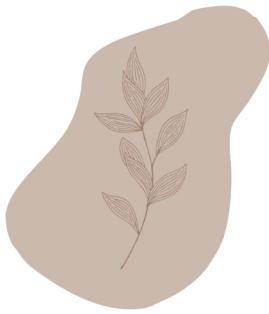
Massage aux pochons ayurvédiques

Dhanyamladhara

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

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





Prestations

Ce que votre Cure inclus

La retraite ayurvédique durant 7 jours en pension complète, dont 7 jours de soins, (soins ayurvédiques par jour + les médicaments durant la cure ayurvédique, une consultation en début avec le docteur ayurvédique, la traduction des consultations en français pour les patients ne parlant pas l'anglais).

Un cours de pratiques énergétiques quotidien le matin.

Les ateliers de développement personnel et les ateliers ayurvédiques. L'assistance d'une accompagnatrice pour toutes les activités communes Les activités (Puja, cuisine ayurvédique, musique thérapie) ou de tourisme (visite de Varkala, Kolam, Ashram de Amma) proposées par l'organisation.

Le transfert de l'aéroport de Trivandrum au lieu d'accueil aller/retour
(1h40 min)

Le billet d'avion, le visa, l'assurance sont à votre charge, les activités hors programme proposées, les pourboires et les dépenses personnelles, les boissons ou tous suppléments hors des repas

Tout ce qui n'est pas inscrit dans la section "inclus"

Un groupe Wattsapp 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

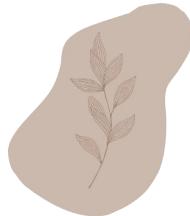
Pour vous rendre en Inde, vous devez vous munir d'un passeport en cours de validité et d'un visa touristique.

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 Trivandrum.

Il est agréable de faire le trajet ensemble, aussi, dès les inscriptions confirmées, tous les femmes seront mise en relation afin de s'organiser si elles le souhaitent.

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



Prestations Tarifs & infos

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

Tarif solidaire

- 1111€ en chambres partagés (2 personnes)

Tarifs Bungalow vue Lac

- 1299€ en chambre simple
- 1199€ en chambre partagée (2 personnes)

Tarifs Bungalow Luxe

- 1399€ en chambre simplement
- 1299€ en chambre partagée (2 personnes)

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.





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 : LI082 140 002 / APE : 7911Z

Namasté,
Perrine, AyurZaïna

Contact : ayurzaina@gmail.com

+33 6 72 55 40 48