



AyurZaina
vous accompagne pour votre
Retraite en Inde
Matrice féminine



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

www.ayurzaina.fr

SOMMAIRE

Présentation

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

Prendre soin de soi

Au programme durant la retraite, pour te transmettre l'Ayurvêda, science de la vie

Pratiques Énergétiques & Yoga

Des séances quotidiennes pour prendre soin de toi

Tourisme

Te faire découvrir l'authenticité indienne et ses trésors

Les prestations

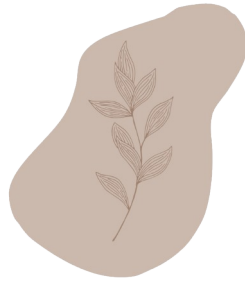
Nous te présentons le centre ayurvédique et les différents soins

Ton séjour en Inde

Les principales informations pour organiser ta retraite. Et si tu as encore des questions, n'hésites pas à nous les poser !

Ton inscription

Contactes-nous pour t'accompagner lors de ton 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.



La Guérison de Ta Matrice Féminine

Présentation

La guérison 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, d'une pathologie gynécologique, ou suite à un traumatisme sexuel ou simplement parce qu'elle est perdue dans ce qu'elle vit et vibre.

Voici une retraite ayurvédique conçue pour les femmes désireuses de venir transcender, transmuter, s'incarner 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 rituels et les soins dédiés au cycle féminin, comme un chemin de reconnexion et de guérison profonde. S'ouvrir à une médecine douce et ancestrale qui honore les rythmes du corps, les passages, les transformations. Et se laisser porter par l'énergie vivante de la sororité — chaque femme présente devenant miroir, soutien, présence aimante — afin que cette immersion soit un espace de partage, de puissance et de renaissance collective.



Pourquoi faire une retraite féminine ?

Quand j'accompagne une femme, je n'accompagne jamais uniquement un corps ou un symptôme.
J'accompagne une histoire. Une lignée.
Des silences transmis de génération en génération.

J'accompagne ses blessures liées au féminin, au masculin, à l'amour, à la honte parfois.
J'accompagne sa matrice, cet espace sacré qui a mémorisé ses joies, ses peines, ses traumas et ses renaissances.

Chaque femme porte en elle une sagesse immense, parfois enfouie sous des années d'incompréhension, de douleurs gynécologiques, de déséquilibres hormonaux, de fatigue émotionnelle. Mon rôle n'est pas de réparer. Mon rôle est d'ouvrir un espace.

Un espace de sécurité, d'écoute profonde, de réconciliation avec son utérus et avec elle-même.

Le plus beau des cadeaux est d'assister à ce moment précis où une femme se redresse intérieurement.
Quand elle retrouve sa dignité. Quand elle ressent sa puissance.

Quand elle cesse de se battre contre son corps et recommence à l'habiter.

Ma mission est d'accompagner les femmes sur leur chemin de guérison utérine, de les aider à transformer la douleur en conscience, la honte en souveraineté, et la peur en amour.

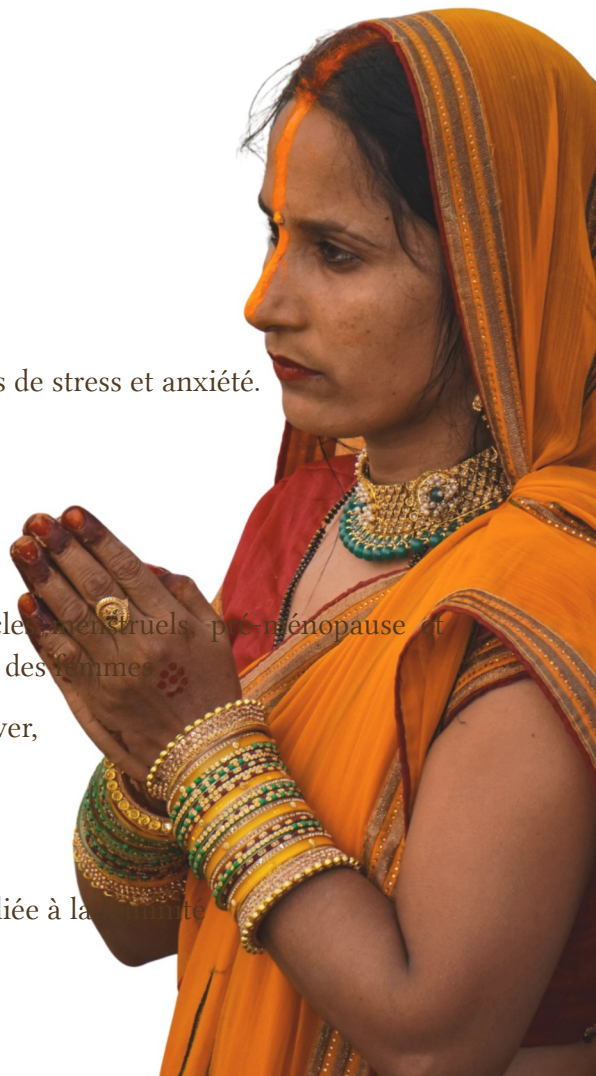
Parce qu'une femme reconnectée à sa matrice change sa vie.
Et une femme alignée change le monde

Les bienfaits d'une retraite ayurvédique selon l'Ayurvéda

- Rééquilibrer ton alimentation
- Détoxifier ton organisme
- Soigner les maux et les douleurs chroniques
- Renforcer ton système immunitaire
- Améliorer ta condition physique et ta santé féminine
- Renouer avec un bon équilibre émotionnel
- Apprendre à réguler ton système nerveux et sortir des états de stress et anxiété.
- 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) selon l'Ayurvéda et la transmission ancestrale des femmes
- Identifier les différents paramètres de sa vie pour les observer, les reconnaître et les traverser
- Habiter son utérus, connecter avec son féminin sacré
- Nettoyer les mémoires karmiques et transgénérationnelle, liée à la matrice
- Célébrer, harmoniser, énergiser la matrice féminine



Au programme pour moi

Ayurvéda et Santé féminine



À ton arrivée, tu commences par rencontrer le Docteur ayurvédique. Lors de cette consultation, celui-ci fait connaissance avec toi et établit un bilan ayurvédique. Je serai présente avec toi, pour les traductions en français.

Tu découvriras 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, ton passé...

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

Ensuite débute la retraite, avec 9 jours de soins quotidiens : soins adaptés selon tes doshas dans le cadre d'une retraite bien-être. Cette retraite ayurvédique n'est pas un Panchakarma.

Durant la retraite ayurvédique, un accès aux différents ateliers ayurvédiques, conçus pour les femmes, te permettront d'adapter tes habitudes de vie, mieux comprendre l'Ayurvéda et de les appliquer à ton retour chez toi dans ton quotidien.



PRENDRE SOIN DE SOI

Avec mes accompagnements

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

Ma présence tout au long du séjour t'offre un cadre sécurisant, bienveillant et inspirant.

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

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

Exploration intérieure

- **Espace du cercle** : pour éclairer tes émotions, tes besoins, tes cycles intérieurs.
- **Espace de sororité** : transcender, transmuter, harmoniser les énergies de ta matrice féminine
- **Espace du féminin** : incarner sa souveraineté, oser sa puissance, rayonner sa vérité.
- **Espace du cœur** : renouer avec la confiance, la clarté et la créativité dans ta 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 ta 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 toi, les thérapeutes ayurvédiques et la culture indienne.

Je veille à ce que tu puisses comprendre, intégrer et ressentir pleinement ce que tu vis, dans la langue du corps et du cœur.





L'Inde et ses facettes

Présentation

L'Inde est cette terre sacrée qui t'appelle un jour sur ton chemin, sans que tu saches vraiment pourquoi, mais dont tu ressens l'élan depuis longtemps.

Berceau de traditions spirituelles millénaires, elle ne te demande pas seulement de poser tes valises, elle t'invite à déposer ton histoire, tes mémoires, tes fardeaux, pour élever ta conscience. Elle accueille les âmes en quête de sens et, en tant que femme, peut-être ressens-tu cet appel à reconnecter à ta puissance féminine, à la dimension sacrée de ton être.

À travers ses temples, ses ashrams et ses espaces naturels empreints de silence, je t'accompagne, avec mon énergie, dans un environnement serein où tu peux te recueillir, te déposer profondément, et renouer avec toi-même et avec 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 nous 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 Soi et de l'autre, dans 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.

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.



Ton accompagnante

Perrine

Formée en Inde pour apprendre l'Ayurvêda 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'Azhiyur, où j'ai reçu les enseignements du Dr Ashgar. À ses côtés, j'ai étudié les techniques ancestrales de l'Ayurvêda, 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'Ayurvêda, 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'Ayurvêda à sa source pour en ressentir l'essence...
et l'Inde m'a offert bien plus que je n'aurais pu imaginer.



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 te 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 Hindoux 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. Retrouve le programme complet en téléchargement sur notre site internet.





PRESTATIONS

Sens toi comme dans ta famille

Notre lieu d'accueil est situé entre mer et lac des backwaters pour t'apporter le calme nécessaire durant ta retraite ayurvédique.

Tu seras immergée dans un petit village du Kerala, dans les backwaters Tu pourras, lors de tes temps libres, aller à la plage, prendre le temps de flâner au bord des rives, t'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.

Découvres les différents chambres sur notre site internet.



Prestations Les Soins Ayurvédiques

Chaque femme est suivie chaque jour par les mêmes thérapeutes, tu seras pris totalement en charge, les soins dispensés sont adaptés à ta constitution ayurvédique et selon tes besoins.

Les soins principaux seront :

Abhyangam

Soin avec une huile ayurvédique, tu vas 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

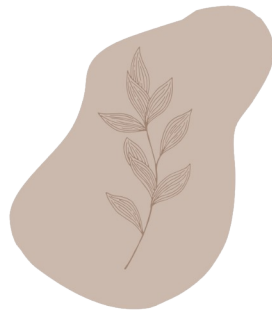
Massage aux pochons ayurvédiques

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 12 jours en pension complète, dont 9 jours de soins, (soins ayurvédiques + 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 et le soir.

Les ateliers de développement personnel et les ateliers ayurvédiques.

Tous les rituels et pratiques ancestrales de guérison du féminin.

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

Les activités (Puja, cuisine ayurvédique, kayak) 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 ta 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 Whatsapp sera mis en place pour tes 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

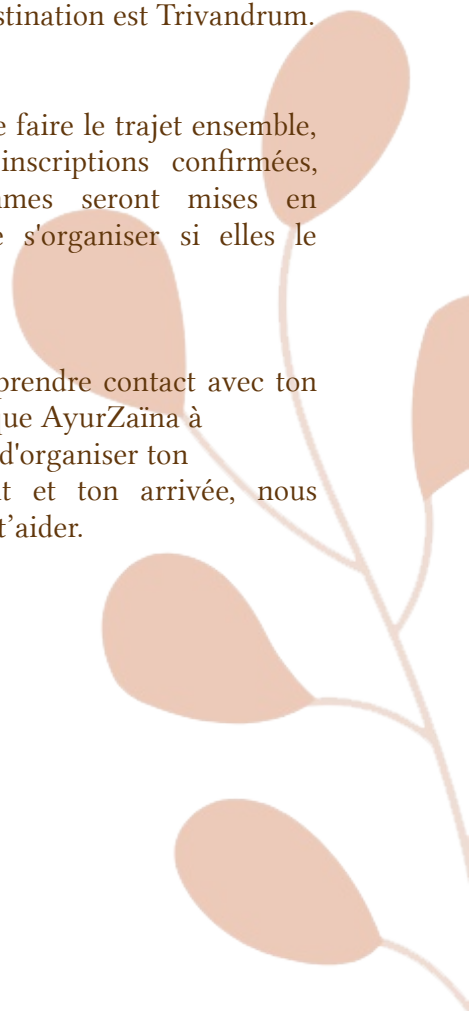
Pour te rendre en Inde, tu dois te munir d'un passeport en cours de validité et d'un visa touristique.

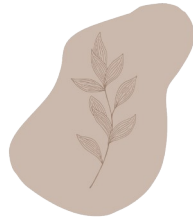
La demande de visa peut se faire sur le site de l'ambassade indienne directement ou auprès de votre ambassade.

L'aéroport de destination est Trivandrum.

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

N'hésites pas à prendre contact avec ton centre ayurvédique AyurZaina à Montauban afin d'organiser ton accompagnement et ton arrivée, nous sommes là pour t'aider.





Prestations Tarifs & infos

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

Tarif solidaire

- 1800€ en chambres partagés (2 personnes)

Tarifs Bungalow vue Lac

- 1950€ en chambre simple
- 1850€ en chambre partagée (2 personnes)

Tarifs Bungalow Luxe

- 2050€ en chambre simplement
- 1950€ 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.

Ton Séjour en Inde

Informations utiles

Aucun vaccin, ni traitement anti-paludéen n'est obligatoire pour participer au voyage.

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.





Ton Inscription

Contactes nous !

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

Il est possible de régler en plusieurs fois, sans frais, et il t'est conseillée d'envisager une assurance auprès de ta compagnie aérienne ou ton assurance de carte bancaire.

AyurZaïna étant en partenariat avec l'agence Les Voyages d'Ysis, il est possible de prendre tes 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