

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
**Dinacharya — Rituel
du Matin**

Méditation du soleil
à la plage

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

DIMANCHE

"L'Expérience du Vivant"

Pratique énergétique
souffle, ancrage,
libération du bassin

Soin ayurvédique
profond

Temps libre à Varkala
falaises rouges, cafés,
temple, océan

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

LUNDI

"Plonger Féminin Cyclique"

Pratique énergétique
guidée autour de la
matrice et du cycle

Soin ayurvédique
profond

**Atelier Cycles
Féminins**
comprendre sa nature
changeante, danser
avec ses phases

Rituel de Femmes
cercle, partage,
symboles, huiles,
activation du feu doux

Énergie du jour :
profondeur, reconnexion à
la femme cyclique, sororité.

MARDI

"Les Bénédiction d'Amma"

Soin ayurvédique
nourrissant

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

"Nourrir la Femme que Je Suis"

Pratique énergétique

digestion
émotionnelle, feu
intérieur

Soin ayurvédique

Installation

Rencontre avec le lieu,
les jardins, l'océan

Atelier Alimentation

& Cuisine

Ayurvédique

cuisiner simple et
ayurvédique
se relier à la
nourriture comme à
une médecine

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

JEUDI

"Beauté, Joie &
Célébration du Féminin"

Pratique énergétique

expansion, sensualité,
joie du corps

Soin ayurvédique

Honorer le Sari

couleurs, tissus,
beauté

Soirée Célébration :

danse, fleurs, chants,
rituels

Énergie du jour :
rayonnement, beauté,
sororité festive.

VENDREDI

"Renaitre à Soi"

pratique énergétique

gratitude, ancrage,
intégration

Soin ayurvédique

harmonisation,
douceur

Cérémonie de Clôture

récolte, transmissions,
bénédiction

Départ

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

Énergie du jour : retour,
maturité intérieure,
renaissance.