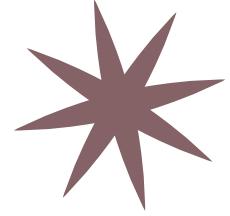




# NOTRE SEMAINE



## 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 Bénédictions 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,  
bénédictions

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

Énergie du jour : retour,  
maturité intérieure,  
renaissance.