

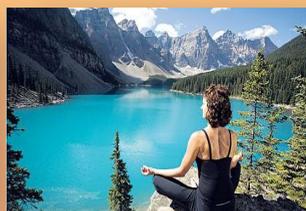
Séjours Bien-Être

Transformer votre quotidien en une source de bien-être.

Les **Massages Ayurvédiques** sont issus de la tradition himalayenne et utilisent des produits naturels essentiellement sous forme d'huiles chauffées et adaptées à vos besoins. Le **Yoga** utilise les postures (asanas), la concentration sur la respiration ainsi que la méditation guidée qui vont favoriser la prise de conscience corporelle et permettre la libération des tensions. Le **Marche en Conscience** se pratique en pleine nature en se laissant interpellé par ce que nos sens perçoivent. L'intérêt est de rester pleinement conscient de soi et de son environnement, vous permettant d'appréhender et de reproduire cette action consciente dans votre quotidien.

3 jours Bien-Être 290€/pers (demi-pension en sus)

- ✓ Un massage complet du corps (60min) aux huiles chaudes ;
- ✓ Une Séance de 2h30 comprenant un massage spécifique à vos besoins accompagné de moyens complémentaires (sudation, bain au lait, hydromassage, lithothérapie)
- ✓ Une séance de relaxation (60 min) (selon votre besoin : yoga ou marche en conscience)
- ✓ La fourniture de conseils et exercices pour votre quotidien.



5 Jours Bien-Être 470€/pers (demi-pension en sus)

- ✓ Un massage complet du corps (60min) aux huiles chaudes ;
- ✓ Une séance de réflexologie adaptée à vos besoins (45 min) ;
- ✓ Une Séance de 2h30 comprenant un massage spécifique à vos besoins accompagné de moyens complémentaires (sudation, bain au lait, hydromassage, lithothérapie) ;
- ✓ Deux séances de relaxation (2 x 60 min) yoga et marche en conscience ;
- ✓ Une consultation/entretien personnalisé et la remise d'un programme détaillé et adapté pour votre retour à domicile basé sur des conseils en nutrition, soins et activités.

Informations/Réservations

06.98.92.11.09 www.ayurom.fr

Afin d'organiser au mieux votre programme bien être, il convient de **prendre contact avec les thérapeutes au plus tard 3 semaines avant le début de votre séjour.**

Une prise de contact plus tardive est envisageable, mais peut découler sur une impossibilité de répondre à vos attentes, du fait d'une surcharge de planning.