



Gwen Yoga & Ayurveda

www.gwen-yoga.fr

Mini-Cure Ayurvédique

"Recentrer, Harmoniser, Energiser"

Les Florens, Châteauvert (83)

Présentation de la Mini-Cure



La Mini-Cure Ayurvédique est un véritable moment à la découverte de soi. Cette cure Purva Karma est élaborée selon les principes de la Caraka Samitha (traité fondateur de l'Ayurveda).

Bien au-delà d'une simple remise en forme, la cure ayurvédique est un moment de ressourcement et de régénération. Elle repose, apaise, débarrasse le corps et le mental de ses toxines.

Elle a pour objectif de stimuler et tonifier l'être dans sa globalité, afin de retrouver ou de maintenir une santé optimale.

Durant la cure, chaque individu est accompagné de manière personnalisée.

Il vous sera proposé une alimentation légère adaptée, des soins et des massages ayurvédiques, du yoga

(postures), du pranayama (exercices de respiration), de la méditation, de la relaxation et bien sûr du temps libre afin de vous reposer et d'apprécier l'environnement naturel des Florens.

A qui s'adresse la Mini-Cure ?

La mini cure s'adresse à ceux qui disposent de peu de temps disponible mais qui souhaitent optimiser leur santé. C'est une pause dans le temps, loin de l'agitation et de la course aux performances, c'est un moment pour soi, pour se faire du bien en toute simplicité. Nul besoin d'être un professionnel de l'ayurveda ou du yoga pour apprécier ce séjour, il suffit d'être à l'écoute de son corps et d'avoir envie s'apporter un mieux-être dans sa vie de tous les jours.

Quand faire la Mini-Cure ?

Avant un changement de saison, avant un événement important (que ça soit dans la vie privée ou professionnelle), à un moment de sa vie où on veut avoir de nouvelles bases. Quand le besoin de faire une pause et de se recentrer sur l'essentiel se fait sentir.

Idéalement, une cure se fait deux fois par an, à chaque grand changement de saison (automne et printemps).

Qui encadrent la Mini-Cure ?

Gwendoline Le Breton Thérapeute en Ayurvéda/Massothérapeute en Ayurveda/Professeure de Yoga

Caroline Forin Massothérapeute en Ayurvéda/Spécialisée en Diététique Ayurvédique

Sylviane Fraissaix Massothérapeute en Ayurvéda/Reflexologue

Information et Inscription

Gwen Yoga & Ayurveda

Gwendoline Le Breton

166 Allée de la Grande Bastide Résidence La Grande Bastide 2A 83110 Sanary sur Mer

06.43.62.29.69 – gwenyoga@gmail.com



Gwen Yoga & Ayurveda

www.gwen-yoga.fr

Programme de la Mini-Cure*

Jour 1

14h30 Arrivée
15h Tisane et Bienvenue
15H30 Soins – Massage Bol Kansu
19h30 Dîner

Jour 2 & 3

7h15 Tisane
7h45 Yoga
8h45 Petit-déjeuner
9h45 Soins personnalisés
13h Déjeuner
14h Balade ou temps libre
15h30 Soins personnalisés
19h30 Dîner

Jour 4

7h15 Tisane
7h45 Yoga
8h45 Petit-déjeuner
9h45 Soins visage
13h Déjeuner
14h Fin – Départ



*Soumis à modifications par l'encadrement.

Tarifs de la Mini-Cure

Samedi 30 Mars 2019 (14h30) au Mardi 02 Avril 2019 (14h)

Tarif Chambre double	Tarif chambre simple
650€	850€

Le tarif comprend l'hébergement, la nourriture végétarienne essentiellement biologique, les infusions, les huiles et plantes nécessaires aux soins, les activités (yoga/pranayama/méditation), les massages et le suivi personnalisé.

Information et Inscription

Gwen Yoga & Ayurveda
Gwendoline Le Breton

166 Allée de la Grande Bastide Résidence La Grande Bastide 2A 83110 Sanary sur Mer
06.43.62.29.69 – gwenyoga@gmail.com



Gwen Yoga & Ayurveda

www.gwen-yoga.fr

Bulletin d'inscription

Min-Cures Ayurvédiques Printemps & Eté 2019

Samedi 30 Mars au Mardi 02 Avril
Mardi 16 Juillet au Vendredi 19 Juillet
Les Florens, Châteauvert (83)

Merci de prendre le temps de remplir ce bulletin et de le renvoyer à l'adresse en bas de page.

Nom : Prénom : Date de Naissance :
Adresse :
.....
.....
Téléphone : Email :

Je soussigné..... m'inscris à la Mini-Cure ayurvédique aux Florens, Châteauvert et verse ce jour comme acompte la somme de 250 € au compte de Gwendoline Le Breton* ou joins un chèque du même montant.

Je choisis le programme suivant :

- Mini Cure Ayurvédique *Printemps* Samedi 30/03 au Mardi 02/04
 - Chambre double au prix de **650€**
 - Chambre simple au prix de **850€**
- Mini-Cure Ayurvédique *Eté* Mardi 16/07 au Vendredi 19/07
 - Chambre double au prix de **650€**
 - Chambre simple au prix de **850€**

Modalités d'arrivée et de départ :

- J'arrive par mes propres moyens. Heure d'arrivée approximative:.....

Versement du Solde (.....€) :

- Par virement bancaire avant le 05/03/2019 (MC Printemps) et le 17/06/2019 (MC Eté)
IBAN (International Bank Account Number) FR76 1560 7000 8960 8197 2933 952
BIC (Bank Identification Code) CCBPFRPPNCE
- En espèce à mon arrivée au Florens

Signature :

Information et Inscription

Gwen Yoga & Ayurveda
Gwendoline Le Breton

166 Allée de la Grande Bastide Résidence La Grande Bastide 2A 83110 Sanary sur Mer
06.43.62.29.69 – gwenyoga@gmail.com