

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

**Soin ayurvédique
bien-être**

Atelier Ayurvédique
**Les bases de
l'Ayurvéda**

**Puja Temple
Satsang**

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

DIMANCHE

"L'Expérience du Vivant"

**Yoga Conscient
Pratique énergétique**
Conscience de Soi

**Soin ayurvédique
bien-être**

Temps libre
Découverte des
villages environnants

**Rituel de Femmes
Satsang**
cercle, partage,
Sexualité consciente

Énergie du jour :
Traversée émotionnelle

LUNDI

"Plonger Féminin Cyclique"

**Yoga Conscient
Pratique énergétique**
Conscience de Soi

**Soin ayurvédique
bien-être**

Atelier Ayurvédique
**Dinacharya — Rituel
du Matin**

**Méditation
à la plage**

Énergie du jour :
profondeur, reconnexion à
son système de croyance

MARDI

"Les Bénédiction d'Amma"

Départ vers
Amritapuri,
l'ashram de Amma

**Rencontre avec
Amma : darshan,
mantra, espace de
dévotion**
(selon calendrier)

Énergie du jour : amour,
compassion, dévotion,
reliance



NOTRE SEMAINE



MERCREDI

"Comprendre la femme que je suis"

Yoga Conscient
Pratique énergétique
Conscience de Soi

Soin ayurvédique
bien-être

Atelier
Cycles Féminins
comprendre sa nature
cyclique

Rituel de Femmes
cercle, partage,
Sexualité consciente

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

JEUDI

"Incarner l'utérus"

Yoga Conscient
Pratique
énergétique
Conscience de Soi

Soin ayurvédique
bien-être

Varkala
Ses plages, ses
falaises et le shopping

Puja Temple
Satsang

Énergie du jour :
Honorer et célébrer le divin

VENDREDI

"Santé féminine"

Yoga Conscient
Pratique énergétique
Conscience de Soi

Soin ayurvédique
bien-être

Ateliers
Ayurvéda et cycles
féminins / ménopause
prendre soin de soi
avec l'Ayurvéda

Rituels de femme
cercle, partage,
Sexualité consciente

Énergie du jour :
Santé féminine

SAMEDI

"traversée émotionnelle"

Yoga Conscient
Pratique énergétique
Conscience de Soi

Soin ayurvédique
bien-être

Achat des Sari
Incarner le féminin

Puja Temple
Satsang

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

DIMANCHE

"trouver la paix intérieure"

Yoga Conscient
Pratique énergétique
Conscience de Soi

Soin ayurvédique
bien-être

Atelier Ayurvédique
gestion du mental

Soirée libre

Énergie du jour :
Paix intérieure

NOTRE SEMAINE

LUNDI
"Beauté, Joie &
Célébration du Féminin"

Yoga Conscient
Pratique énergétique
Conscience de Soi

Soin ayurvédique
bien-être

Honorer le Sari
couleurs, tissus,
beauté

Soirée Célébration
Puja
danse, fleurs, chants,
rituels

Énergie du jour :
rayonnement, beauté,
sororité festive.

MARDI
"Renaitre à Soi"

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

Énergie du jour : retour,
maturité intérieure,
renaissance.