



Ton voyage en 12 jours

UN CHEMIN POUR SE RECONNECTER À SOI

Une immersion en Inde entre Ayurveda, spiritualité, féminin sacré et nature, pour revenir à l'essentiel.

Inde
Terre de transformation



JOUR 1

Arriver et se déposer

Arrivée en Inde, découverte du lieu, consultation ayurvédique et installation. Un atelier de bilan intérieur permet de poser ses intentions.

« Je prends le temps d'arriver. »

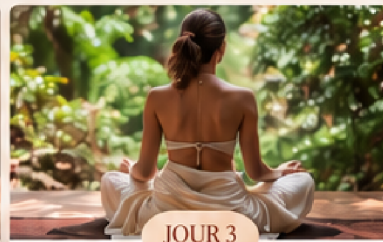


JOUR 2

S'ouvrir à l'Ayurveda

Cérémonie d'ouverture, premier soin ayurvédique, atelier pour découvrir les bases de l'Ayurveda et Satsang.

« Je découvre mon corps. »



JOUR 3

Habiter pleinement son corps

Yoga conscient, pratique énergétique, soin ayurvédique, découverte des villages environnants, Puja au temple, rituel de femmes et Satsang.

« Je reviens à mes sensations. »



JOUR 4

Écouter son féminin cyclique

Yoga conscient, soin ayurvédique, atelier Dinacharya autour des rituels du matin et méditation à la plage.

« J'écoute mon rythme. »

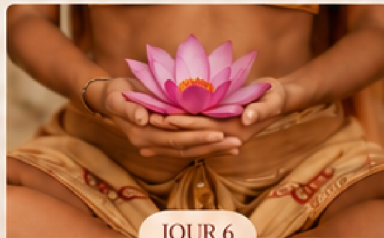


JOUR 5

Une journée auprès d'Amma

Départ pour Amritapuri et immersion à l'ashram d'Amma. Selon le calendrier, possibilité de recevoir le darshan ; mantras et temps de dévotion.

« Je m'ouvre à la rencontre. »

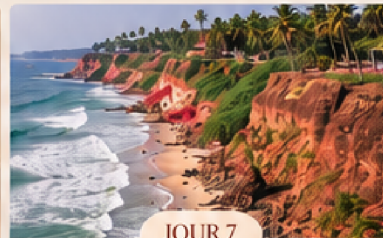


JOUR 6

Apaiser son mental

Yoga conscient, soin ayurvédique, atelier sur la gestion du mental selon l'Ayurveda, rituel de femmes et Satsang.

« Je fais de la place au calme. »



JOUR 7

Honorer le féminin

Yoga conscient, soin ayurvédique, découverte de Varkala, de ses plages, de ses falaises et de ses boutiques. Puja au temple et Satsang.

« Je célèbre la vie en moi. »

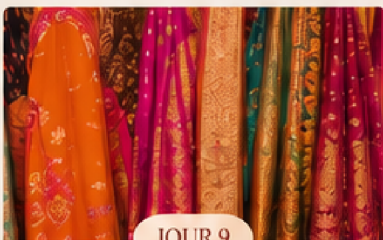


JOUR 8

Prendre soin de sa santé féminine

Yoga conscient, soin ayurvédique, ateliers sur l'Ayurveda, les cycles féminins et la ménopause, puis rituel de femmes.

« Je prends soin de moi. »



JOUR 9

Traverser ses émotions

Yoga conscient, soin ayurvédique, choix d'un sari, Puja au temple et Satsang.

« J'accueille ce que je ressens. »

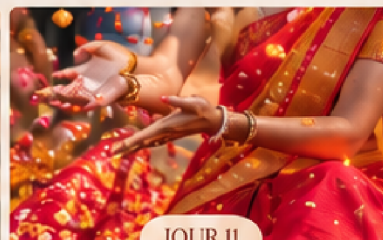


JOUR 10

Révéler sa beauté naturelle

Yoga conscient, soin ayurvédique, atelier de beauté ayurvédique et soirée libre.

« Je m'accorde de la douceur. »

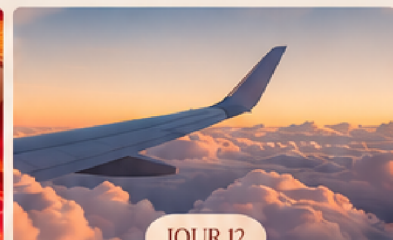


JOUR 11

Célébrer la femme que je suis

Yoga conscient, soin ayurvédique, hommage au sari et soirée de célébration : Puja, danse, fleurs, chants et rituels.

« Je laisse rayonner ma joie. »



JOUR 12

Repartir, reliée à soi

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

« J'emporte avec moi l'essentiel. »

« Un voyage en Inde pour revenir à l'essentiel : toi. »



CORPS • CŒUR • ESPRIT • SORORITÉ • INDE