



LA FERME DE DIVALI

centre de bien-être par l'ayurvéda en Bourgogne



## Cure Ayurvédique BHAVANA qui peut se traduire par le meilleur du Soi

### Vue d'ensemble d'une cure bhavana

Arrivée entre 16h et 19h installation, et repas à 19h30.

A 20h30, réunion d'information sur la cure suivie du repos de la nuit.

- ✓ 7h15 se déposer pour partager comment je me sens.
- ✓ 7h30 à 8h30 séance hatha Yoga pour tous en respectant le corps de chacun.
- ✓ 8h30 petit déjeuner en silence.
- ✓ 12h30 déjeuner en silence, afin de goûter aux saveurs de votre repas.

La nourriture tout au long du séjour est là pour alléger le système digestif. Une descente alimentaire est recommandée la semaine précède la cure.

*Dans les deux premiers jours un entretien ayurvédique est proposé qui aidera aux choix des soins dans un programme personnalisé.*

### Jour de 1 à 5

Trois groupes de massages ayurvédiques 9 h30, 14h00 ou 15h45 pour des temps de 1h30 de massages ayurvédiques royaux ; *comme Abhyanga, shiroshampi, shirodara, kansu, massage du ventre, massages de nettoyage comme udvartana, à la poudre d'amandes, à l'argile, sudation et pochons aux plantes et puis dans la phase de régénération pichauli à 4 mains, nasia, pichu, massage des 7 postures en lien avec les chakras.*

Ensuite enveloppés dans vos peignoirs, vous pourrez prendre un temps de repos sur des lits préparés à cet effet pour laisser infuser les bienfaits des massages bercés par les mantras de fond sonore

- ✓ 18h30 séance de relaxation, yoga nidra, hatha yoga, pranayama, méditation toujours dans le respect de nos possibilités.
- ✓ 19h30 Dîner.
- ✓ 21h30 repos de la nuit.

Pendant le séjour une promenade à travers la campagne vous est proposée par un guide du Morvan, un partage sur l'ayurveda et selon les invités ou personnes de passage un voyage sonore, des chants de mantra, de la danse ou autres.

Le dernier jour un cercle d'au revoir vient clôturer la cure bhavana au meilleur du Soi.

