

Séjour bien-être au cœur du Kerala

Du 22 octobre au 4 novembre 2022

Soins ayurvédiques & stage de yoga en Inde

Nous aurons la chance d'être réunis dans le Sud de l'Inde!

Ce séjour en immersion dans l'état du Kerala vous est proposé si vous êtes en quête de temps pour prendre soin de vous, entrer en introspection pour aller à la rencontre de votre moi profond. Le Kerala est certainement l'état le plus riche de l'Inde. C'est une excellente destination pour un voyage centré sur l'apaisement de soi et le bien-être. En effet, cette région est considérée comme la plus reposante du pays.

Madhura Yoga et Ctrekfusion vous propose des pratiques millénaire en tant que système complet pour le bien-être physique et mental. L'objectif, que vous repartiez beaucoup mieux qu'à votre arrivée, et que cela dure! Et des outils pour pratiquer dès votre retour au quotidien! Ce séjour à pour but d'harmoniser le corps et l'esprit, gagner en souplesse et augmenter notre conscience, retrouver une paix intérieure et un enthousiasme de vie!

Activités

- Des méditations guidées
- Des ateliers du Yoga tout niveaux
- Des soins et massages
- Des moments tranquilles pour pouvoir bouquiner, faire la sieste, dessiner, se bronzer...
- Des cercles de partages
- Des visites aux temples**

** en option (non-inclus dans nos tarifs)

Les Pratiques de Yoga Enseignées

Surya Namaskar

Une pratique posturale, fluide, à vocation méditative sur le long terme, permettant de transformer et élever ses penser et de retrouver « le feu intérieur » ou de l'enthousiasme. Donner de l'énergie au corps, libérer l'esprit et améliorer la souplesse!

Pranayama

La respiration yogique (Pranayama) permet au corps de recevoir suffisamment d'oxygène et se relie à sa batterie, le plexus solaire. Le corps redevient plus performant et affronte mieux les défis du quotidien.

Yoga Nidra

Ce Yoga est une méthode accessible et puissante de relaxation profonde, basée sur la respiration, la conscience, la visualisation et l'exploration des sens qui ne nécessite aucun effort physique. Il permet le lâcher prise et rajeuni le processus corporels.

Mantras

Le Nada Yoga est la science du son et des Mantras. Nous découvrirons l'art du son et des vibrations sur notre système et leurs possibilités d'élévation de la conscience et du niveau d'énergie.

Le soin énergétique

Le soin énergétique est par définition un soin qui permet de nettoyer, d'harmoniser et d'équilibrer le flux énergétique du corps et de l'esprit. Il dénoue les nœuds, les blocages, le stress autant mental que physique.

Un moment privilégié avec vous-même et un apaisement en profondeur.

Les massages que vous allez recevoir

Le massage ayurvédique permet de relaxer profondément le sujet, en lui permettant de relâcher les tensions nerveuses et musculaires qui entravent la libre circulation de l'énergie dans son corps. Il possède également une forte capacité à éliminer les toxines, qui sont évacuées suite au massage par le système digestif.

D'autres bénéfices du massage ayurvédique sont fréquemment constatés, tels qu'un apaisement des troubles du sommeil et une stimulation du système de défense immunitaire. En débloquent les « nœuds » du corps, le massage ayurvédique agit également sur la circulation sanguine et la circulation lymphatique.

Inclus dans le tarif

Vois aller et retour au départ de Paris

Hébergements

Brunch & diners

Tranfers pour l'aéroports (en Inde)

- 6 Apprentissages des pratiques yogiques pour les intégrer dans votre quotidien
- 6 Sessions de pratique du yoga relaxant et rafraîchissant
- 5 Méditations guidées
- 1 Coaching/Soin Énergétique
- 1 Soirée dance Intuitive
- 5 Massages Ayurvédiques
- 2 Cercles de partages

2595 € / personne sur une base de 10 personnes

Non-Inclus dans le tarif

Visa

Snacks

Visites des temples

Dépenses personnelles

Tout ce qui n'est pas mentionné dan « inclus dans le tarif »

Vos accompagnateurs de mieux-être

Christopher

Formateur et professeur de yoga diplômé de Yoga Acharya et certifié par le Yoga Alliance. Il a vécu en immersion totale pendant 9 ans et a suivi un programme travail-étude, accompagné par des maîtres yogis. Une expérience précieuse qui lui a permis de connaître en profondeur la philosophie du Yoga. Au pays Basque depuis 6 ans, il y est très apprécié de ses élèves à qui il sait transmettre les trésors du Yoga, dans la tradition, avec aisance et douceur en partageant ses nombreuses connaissances.

En savoir plus

Célyne

Certifiée en tant que coach en psychologie positive, soins énergétiques et massages, Célyne est également initiatrice de danse intuitive et de méditation.

Elle vous propose aussi bien du coaching dans le développement personnel pour vous accompagner au quotidien, que du soin, massage et activités bien-être, en groupe ou en individuel.

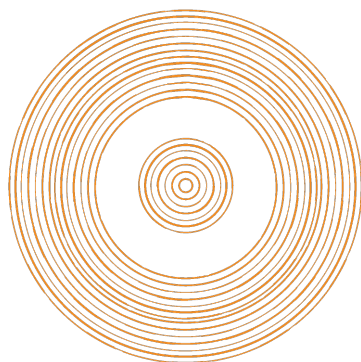
C'est par sa passion du voyage et du partage que Célyne est également présente sur des séjours combinés en France et à l'étranger. Pour vous proposer sur place des activités personnalisées accessibles et adaptées à votre besoin. Une meilleure reconnexion à soi, loin de la routine, de façon à pouvoir vivre pleinement l'instant présent !

Au plaisir de partager ce séjour avec vous!

Christopher & Célyne

<https://pre.madhurayoga.fr/>

<https://ctrekfusion.com/>



Madhura Yoga

