



# ESCALE AYURVÉDIQUE UN JOUR

## DÉTENTE & ÉVASION

***"Accordez-vous ou offrez à vos proches  
un instant privilégié de Bien-être."***

**IDÉE  
CADEAU**



### BILAN AYURVÉDIQUE

ANALYSE DE VOTRE  
CONSTITUTION



### ALIMENTATION AYURVÉDIQUE

VÉGÉTARIENNE &  
PERSONNALISÉE

**CONTACTEZ NOUS**

+ 33 6 78 37 73 78  
+ 33 6 81 82 40 71

[www.loveda-academy.com](http://www.loveda-academy.com)  
[contact@loveda-academy.fr](mailto:contact@loveda-academy.fr)



# ESCALE AYURVÉDIQUE UN JOUR

## DÉTENTE & ÉVASION



Escale Ayurvédique d'un jour, axée sur la détente et l'évasion, est un programme de soins et d'activités inspirés par les principes d'une vie saine selon l'Ayurveda. Son but est de promouvoir votre bien-être physique, mental et spirituel.

Venez découvrir notre offre conçue sur mesure pour répondre au mieux à vos besoins de relaxation profonde et pour recharger votre énergie vitale. La personnalisation des soins découle du résultat de l'analyse de votre constitution, effectuée lors de l'entretien initiale.

Seules ou en binôme, nos praticiennes vous accueilleront avec joie et feront tout le nécessaire pour transformer votre visite en une journée de bien-être inoubliable.

**Lieu** : 256 Impasse de Fonpra –  
*La Treille* – 47120 Saint Sernin

**Date** : Sur réservation

**Tarif** : 260 € la journée escale



Notre Escale Ayurvédique d'un jour vous emmènera dans un voyage sensoriel à travers votre corps et votre esprit à la recherche d'un équilibre naturel. Nos guides du jour sont les principes millénaires de la sagesse ayurvédique, pour garantir que votre expérience soit authentique et profonde et pour vous offrir une véritable reconnexion à vous-même.



# ESCALE AYURVÉDIQUE UN JOUR

## DÉTENTE & ÉVASION



### BOUTIQUE DE PRODUITS AYURVÉDIQUES

- Cosmétiques & beauté,
- Alimentaires,
- Hygiène ayurvédique.

### ÉQUIPE PROFESSIONNELLE :

- Conseiller Consultant en Ayurveda
- Cuisinier ayurvédique
- Thérapeutes en soins corporels ayurvédiques & énergétiques
- Professeur de Yoga & de méditation



# ESCALE AYURVÉDIQUE UN JOUR

## DÉTENTE & ÉVASION



### AYURVEDA EN UN CLIN D'OEIL

- On appelle Ayurveda "la science de la vie qui permet de connaître les divers préceptes à suivre pour rendre la vie saine".
- L'Ayurveda repose sur les concepts d'équilibre et de déséquilibre pour évaluer l'état de santé d'une personne. La santé est ainsi définie comme un équilibre entre les Doshas (qui déterminent la nature unique de chaque individu), les Dhathus (responsables de la structure et des fonctions vitales du corps), l'Agni (qui supervise la transformation des substances ingérées en tissus corporels) et les Malas (qui ont un impact sur la purification du corps).
- Lorsque l'équilibre est atteint, une sensation d'épanouissement se propage à travers le corps, ses organes sensibles, le mental et l'esprit. Cet état de bien-être est le fruit d'une harmonie avec les lois de la nature et d'une compréhension profonde de sa propre nature. On le qualifie de "santé naturelle", émergeant du respect des principes fondamentaux qui régissent notre existence. C'est une connexion authentique avec notre être intérieur, un état où le corps fonctionne en synergie avec l'esprit, et où chaque aspect de notre être contribue à une expérience globale de vitalité et de pleine conscience.
- Configuration unique des cinq éléments cosmiques lors de notre naissance, fige le point d'équilibre de référence qui détermine nos prédispositions pour toute notre vie. Il s'agit d'une combinaison des forces vitales, Doshas, que nous avons pris l'habitude de nommer "constitution ayurvédique" (corps-esprit-âme).





# ESCALE AYURVÉDIQUE UN JOUR

## DÉTENTE & ÉVASION



### LE RITUEL D'UN JOUR

#### Massage ayurvédique

Nous utilisons des huiles biologiques aux herbes locales et des techniques de massage spécifiques tels que Abhyanga à l'huile chaude, Navarakiri (massages aux pochons de riz et de plantes pour les articulations et l'élimination des toxines), Udvarthana pour la perte de poids, les massages au Bol Kansu pour apaiser le mental et évacuer le stress, les soins décongestionnants, les soins Pieds-Mains-Tête, les soins au Shirodhara pour les problèmes nerveux et d'autres soins adaptés à votre constitution.

Ces soins équilibrent les humeurs, Doshas (Énergies vitales en Ayurveda) et favorisent la circulation des énergies de vie à travers le corps.

#### Yoga

Partie intégrante de l'Ayurveda qui, à travers les exercices mentaux et l'étirement, facilite la relaxation, le repos et la paix intérieure. Posture pratiquée pour tous.

### LES BÉNÉFICES DE L'ESCALE

#### Relaxation profonde

Nous utilisons des techniques ayurvédiques spécifiques afin de dénouer les tensions physiques et mentales les plus coriaces, procurant une sensation durable de détente et de légèreté.

#### Apaisement émotionnel

Retrouvez une paix intérieure et soulagez votre système nerveux grâce aux rituels et pratiques ayurvédiques qui visent à réduire le stress, l'inquiétude, à calmer l'esprit agité, et à cultiver une sérénité pérenne.

#### Amélioration du sommeil

Les techniques ayurvédiques peuvent favoriser un sommeil plus réparateur, améliorant la qualité de votre repos.

#### Détoxification

Certains soins et pratiques ayurvédiques visent à éliminer les toxines du corps, contribuant à une purification interne essentielle à la bonne concentration et à la clarté mentale.

# ESCALE AYURVÉDIQUE UN JOUR

## DÉTENTE & ÉVASION



### LE RITUEL D'UN JOUR *(suite)*

#### **Alimentation ayurvédique**

Adopter une alimentation en accord avec votre constitution ayurvédique est conseillé et peut contribuer à rééquilibrer les humeurs (Doshas).

#### **Méditation**

Des pratiques de méditation peuvent être incluses pour induire la détente mentale et émotionnelle.

#### **Bilan ayurvédique**

Une consultation avec un Conseiller Consultant en Ayurveda vous ait proposée pour évaluer vos déséquilibres du moment, personnaliser votre programme des soins et recommander des ajustements de style de vie.

### LES BÉNÉFICES *(suite)*

#### **Peau douce et brillante**

La combinaison de soins et de préparations ayurvédiques ont très bon effet sur l'épiderme, rétablissant son éclat naturel et sa douceur.

#### **Bonne circulation (Srotas)**

Les soins et les pratiques stimulent l'élimination des résidus indésirables du corps et favorisent une circulation optimale des fluides organiques et des énergies vitales.

#### **Digestion améliorée**

Une alimentation reconsidérée selon les principes de l'Ayurveda soutient l'équilibre digestif et favorise le bien-être des intestins.

Notre escale d'évasion d'un jour vous permettra de restaurer votre confiance en les capacités régénératrices de votre corps, d'élargir votre compréhension des lois naturelles qui sous-tendent notre santé, et de vous inspirer à rechercher l'épanouissement dans votre propre environnement.



# ESCALE AYURVÉDIQUE UN JOUR

## DÉTENTE & ÉVASION



### PROGRAMME & TARIF

**Tarif** : 260,00 € la journée Escale Ayurvédique

**Ce tarif comprend un programme complet de soins :**

#### 9:00 - 12:00

- Un diagnostic (bilan ayurvédique pour déterminer l'état d'équilibre de vos Doshas et adapter les soins qui vous conviennent),
- Exercices de Yoga,
- Boisson détox,
- Soins décongestionnants.

#### 12:00 - 13:30

- Repas végétarien et ayurvédique
- Tisane aux herbes adaptée à votre constitution



#### 13:30 - 15:00

- Repos, marche digestive

#### 15:00 - 17:00

- Soin massage complet adapté selon les déséquilibres du moment
- Bain vapeur pour optimiser le soin reçu

Vous repartirez avec un e-book de Life Style, des pratiques et outils à mettre en place dans votre quotidien pour maintenir votre santé d'une manière durable.

*namaste*





# ESCALE AYURVÉDIQUE UN JOUR

## DÉTENTE & ÉVASION



### LOCALISATION DU LIEU DE LA CURE

Situé en Nouvelle-Aquitaine, dans Lot-et-Garonne, à 1h15 de route de Bordeaux et 2h de Toulouse, LOVEDA ACADEMY s'est établie au sein d'un domaine rural de 50 hectares de nature verdoyante. Au cœur d'un paysage charmant de champs, de forêts et de lacs, enrichi par la présence apaisante et noble de chevaux pur-sang, notre "home" offre un cadre idéal de détente et de régénération.

L'air préservé, rempli de senteurs, d'énergies et de fraîcheurs subtiles du biotope tellurico-aquatique, dispose pour entrer en résonance intime avec la force de la Vie. Le silence inégalé, ouvre et affûte les sens à l'écoute universelle. Tous ces Éléments Primaires sont les alliés les plus précieux de notre mission curative.

Les villages des alentours, dont les murs anciens et la tranquillité d'existence de leurs habitants, portent bien leur caractère de ce cœur du Sud-Ouest, de la "Terre de mille châteaux". Ils offrent cette ambiance de bien vivre à la mode traditionnelle qui fait croire aux visiteurs d'avoir fait un tour dans le Passé bienheureux.



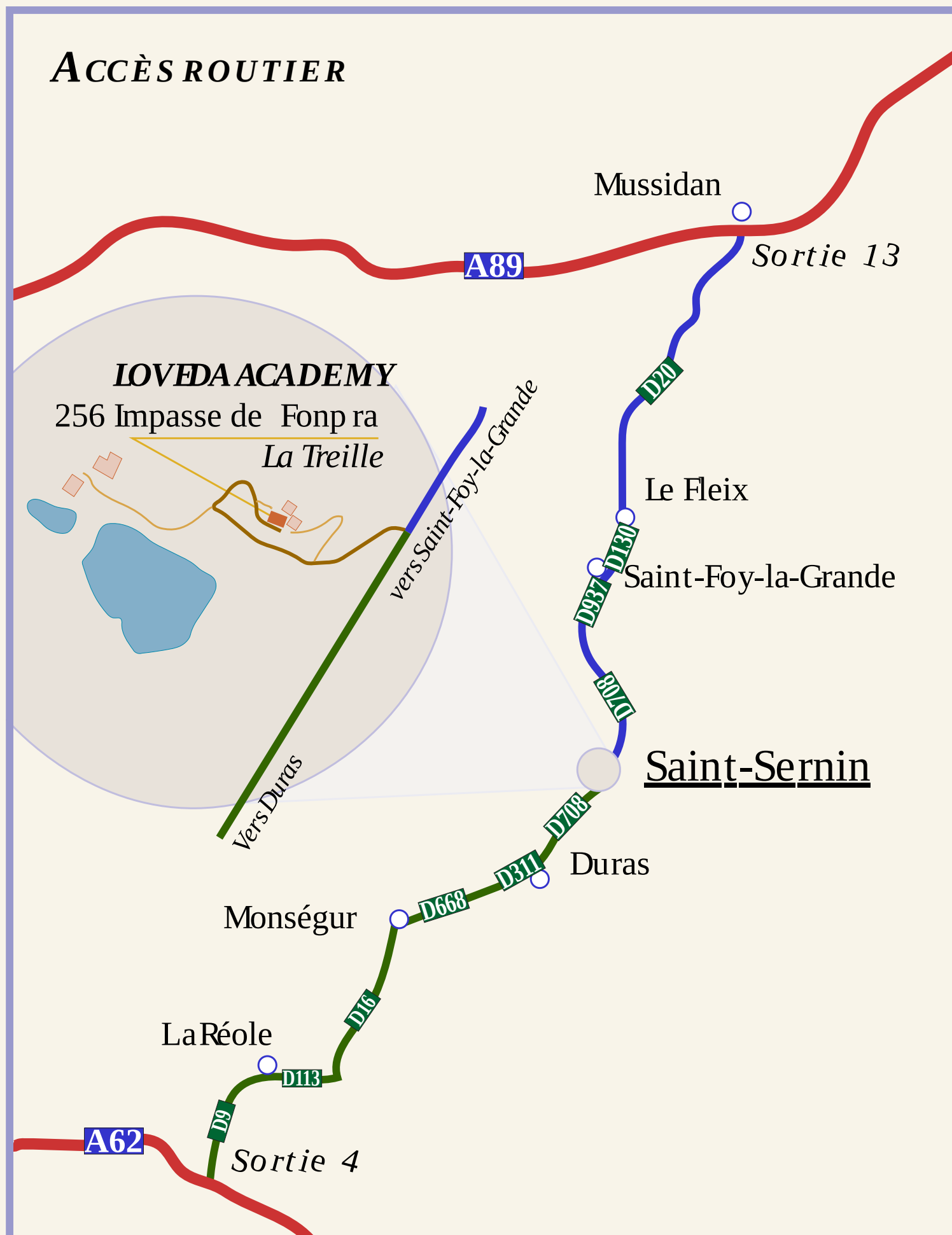


# ESCALE AYURVÉDIQUE UN JOUR

## DÉTENTE & ÉVASION



### COMMENT NOUS RETROUVER ?



Pour rejoindre notre centre au 256 Impasse de Fonpra, à Saint-Sernin, vous pouvez suivre un de deux itinéraires routiers :

- Du côté nord, en passant par Sainte Foy la Grande
- Du côté sud, en passant par Duras

Les plus proches gares SNCF :

- TER - Sainte-Foy-La-Grande
- TGV - Marmande

Pour plus de détails ou pour l'assistance, contactez-nous au 06 78 37 73 78 ou 06 81 82 40 71.

*Nous sommes impatientes de vous accueillir dans notre havre de détente à Saint Sernin !*

*Leila & Catherine*



LOVEDA ACADEMY  
AYURVEDA WELLNESS & SPA

LOVEDA ACADEMY – Centre Wellness Ayurveda SPA – EI

Catherine +33 6 78 37 73 78 - Leila +33 6 81 82 40 71

[www.loveda-academy.com](http://www.loveda-academy.com) ; [contact@loveda-academy.fr](mailto:contact@loveda-academy.fr)

OF n° 84 38 06 777 38 - Région Auvergne-Rhône-Alpes - Siret 834 003 394 000 14 - APE 8559B