



ESCALE AYURVÉDIQUE TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE

***"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
contact@loveda-academy.fr

ESCALE AYURVÉDIQUE TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



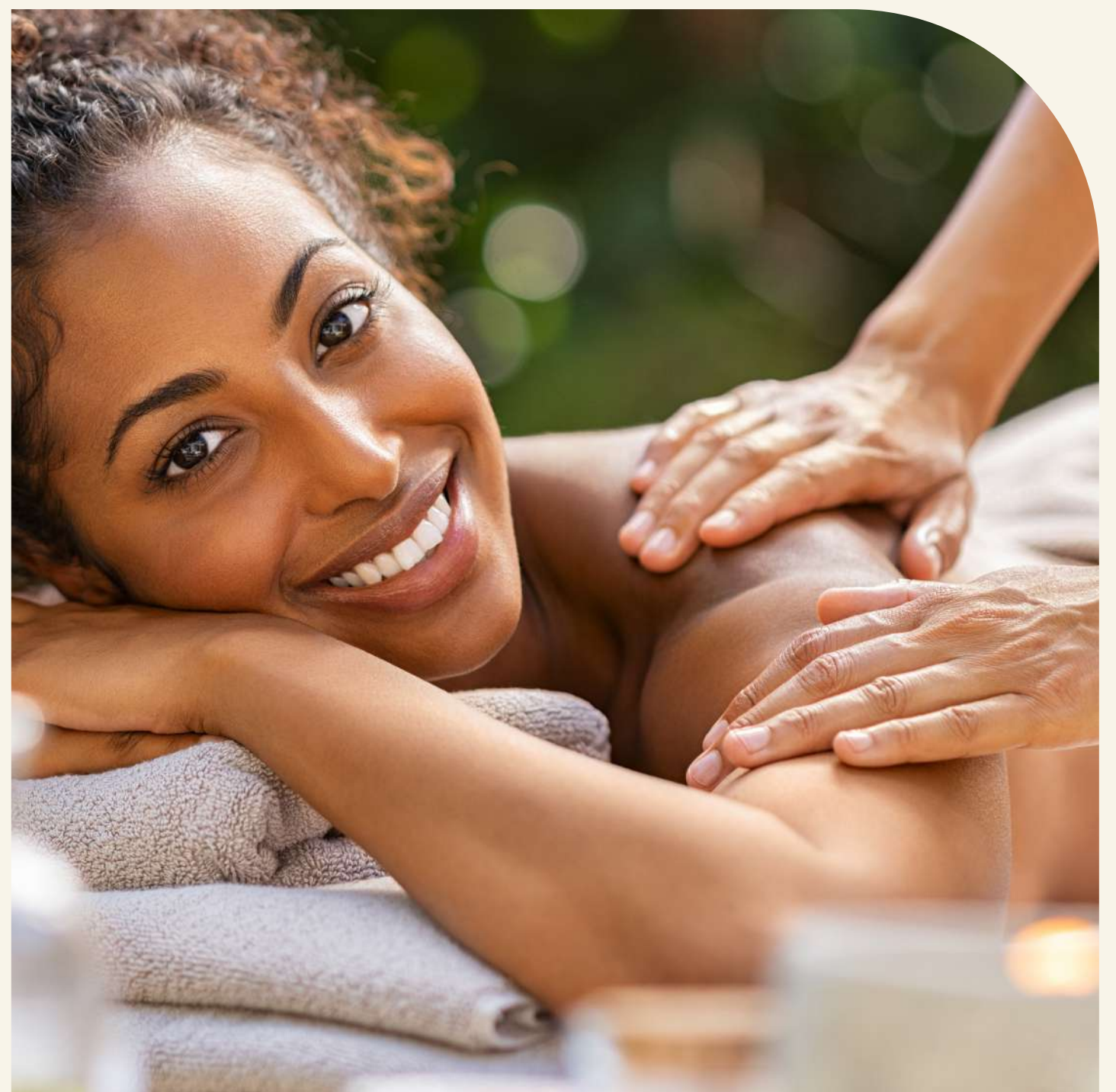
Dans le cadre de l'Escale Mini-cure, nous vous proposons de suivre, en trois jours consécutifs complets, un cycle de divers protocoles, ayant pour but de libérer et puis de stimuler le mécanisme naturel de l'auto-régénération du corps. La synergie et le rythme soutenu des traitements permettent, en peu de temps, d'obtenir une amélioration notable du processus physiologique et de l'état général. En vue de meilleurs résultats, le programme de soins personnalisés est fixé après l'analyse de votre constitution lors de l'entretien initial.

Seules ou en binôme, nos praticiennes se feront une joie de vous accueillir et feront le nécessaire pour transformer votre visite en trois journées de bien-être inoubliable.

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

Date : Sur réservation

Tarif : 780 € la mini cure 3 jours
(possibilité de régler en 3 fois)



Notre Escapade Ayurvédique de trois jours est une immersion sensorielle pour explorer les bienfaits naturels qui favorisent l'équilibre et le bien-être à tous les niveaux de votre corps. Grâce aux conditions réunies, vous ressentirez par vous-même l'importance de l'écoute intérieure afin que vous puissiez établir avec votre corps un dialogue bienveillant et bienfaisant à travers les sensations tactiles, gustatives, olfactives et autre encore.

ESCALE AYURVÉDIQUE TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



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 TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



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 et équilibrée".
- 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.
- La 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 TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



INTÉRÊT D'UNE MINI-CURE AYURVÉDIQUE RÉGÉNÉRANTE

- Bien que la rééducation complète du métabolisme nécessite un investissement sur le long terme, notre mini-cure régénérante de trois jours représente un premier pas significatif vers une meilleure santé.
- Durant cette période, nos praticiens partageront avec vous des astuces pratiques qui peuvent avoir un impact positif immédiat et influencer votre vision du bien-être.
- Ces astuces peuvent inclure des conseils nutritionnels adaptés à vos besoins, des pratiques de relaxation pour réduire le stress, des exercices simples pour favoriser la mobilité, et d'autres recommandations personnalisées visant à vous guider vers une approche plus équilibrée et régénérante de votre vie quotidienne.
- Des massages thérapeutiques ciblés, des soins enveloppants aux herbes, des pochons réconfortants et des pratiques spécifiques vous guideront vers un mieux être.



ESCALE AYURVÉDIQUE TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



LE RITUEL DE TROIS JOURS

Soins ayurvédiques

Des séances de massage ayurvédique plus fréquentes et approfondies sont incluses, visant à éliminer les tensions musculaires, à stimuler la circulation et à équilibrer les humeurs (doshas).

Séances de Yoga

Des séances de yoga chaque jour pour renforcer la flexibilité, améliorer la posture et favoriser la relaxation.

Alimentation ayurvédique

Une attention particulière est portée à l'alimentation en fonction de votre constitution Ayurvédique, avec des repas spécialement préparés pour favoriser l'équilibre des humeurs (doshas).

Ateliers & séances éducatives

Ateliers sur l'Ayurveda, méditation, respiration consciente ou d'autres pratiques holistiques sont inclus pour éduquer les participants sur les principes de bien-être Ayurvédique.

Projection du film "Ayurveda"

LES BÉNÉFICES DE L'ESCALE

Élimination régulière

Libérez votre corps des toxines accumulées, favorisant ainsi un fonctionnement optimal de vos organes et une santé intestinale équilibrée.

Recharge d'énergie et de vitalité

Plongez dans une véritable recharge d'énergie et de vitalité. Les soins et pratiques ayurvédiques stimulent les centres énergétiques du corps, renforçant votre vitalité interne et éveillant une énergie nouvelle.

Paix intérieure et équilibre mental

Retrouvez la paix dans l'esprit et le système nerveux est apaisé. Techniques de méditation et soins spécifiques visent à calmer les fluctuations mentales, instaurant une quiétude intérieure qui perdure au-delà de votre séjour.

Clarté de l'esprit

Les enseignements ayurvédiques et les pratiques de gestion du stress vous aident à développer une clarté mentale et à équilibrer vos émotions pour une vie plus harmonieuse.

ESCALE AYURVÉDIQUE TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



LE RITUEL DE TROIS JOURS *(suite)*

Temps libre & détente

Des périodes libres sont intégrées dans le programme pour permettre aux participants de se détendre, méditer, ou simplement profiter du calme de l'environnement.

Consultation individuelle

Consultation individuelle avec un Naturopathe Ayurvédique, Conseiller Consultant, est proposée pour ajuster les soins en fonction des besoins spécifiques de chaque participant.

Éléments de SPA

Des éléments de spa tels que des bains aromatiques, des enveloppements corporels ou des soins de beauté ayurvédiques sont inclus.

LES BÉNÉFICES *(Suite)*

Sommeil réparateur

Retrouvez un sommeil réparateur. Les rituels du soir et les soins spécifiques favorisent un état de relaxation propice à un sommeil profond et réparateur, essentiel à la régénération du corps et de l'esprit.

Santé optimale

L'objectif ultime est de vous aider à retrouver une santé optimale. En combinant les principes de l'Ayurveda, une alimentation équilibrée, des soins spécifiques et des pratiques de vie conscientes, cette escale vise à créer les conditions pour une santé durable.

Fixez vos Limites : Apprenez à dire non lorsque c'est nécessaire. Établissez des limites claires pour éviter de vous surcharger.

Notre Escale Évasion de trois jours vous permettra de restaurer, de manière approfondie, votre confiance dans les capacités régénératrices de votre organisme, d'élargir votre compréhension des lois naturelles et vous rendra plus sensible aux signaux subtils sur l'état de votre santé. Elle vous fournira, également, les pistes d'inspiration pour enrichir votre disposition à prendre soin de votre Bien-être.



ESCALE AYURVÉDIQUE TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



Notre engagement est de vous procurer une expérience personnalisée tout au long de votre séjour. Nous visons à vous assister dans la recherche de l'équilibre, la revitalisation de votre corps, et l'apaisement de votre esprit, afin que vous puissiez poursuivre votre voyage avec une sensation de bien-être qui perdure.

TECHNIQUES DE SOINS ADAPTÉES À VOTRE PROFIL AYURVÉDIQUE

- Alimentation personnalisée selon les principes de l'Ayurveda
- Tisanerie
- Sudation (bains vapeur)
- Massages ayurvédiques
- Soins signatures Ayurvédiques Loveda Life
- Exercices, relaxation, Yoga et méditation
- Temps de repos
- Bilan et conseils ayurvédiques

Remise d'un e-book sur le Life Style ayurvédique après votre cure.



ESCALE AYURVÉDIQUE TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



DÉROULEMENT :

ÉTAPE 1

Entretien téléphonique

Vous réservez votre cure :

- Mise en place d'un RDV en téléconsultation.

ÉTAPE 2

Échanges préalables par voie électronique

- Un document des modalités pratiques de la cure,
- Un e-book sur l'Ayurveda,
- Un questionnaire santé à remplir,
- Notre équipe prendra contact avec vous pour organiser une pré-consultation approfondie avec notre Naturopathe Conseiller Consultant en Ayurveda. Cette étape permettra d'évaluer votre constitution corporelle unique (Dosha) et d'identifier d'éventuels déséquilibres. Sur la base de ces informations, un plan de soins personnalisé sera spécialement élaboré pour répondre à vos besoins.
- Un document contenant des indications à mettre en place, nommé Shamana (Life style), une dizaine de jours avant votre venue, dans le but d'optimiser les soins que vous recevrez.
- Un e-book sur les bases de l'Ayurveda.

ÉTAPE 3

Déroulement de la cure (programme ci-dessous)

namaste



ESCALE AYURVÉDIQUE TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



PROGRAMME

JOUR 1 : CHECK-IN

16:30

- Accueil chez Loveda Academy (enregistrement, boisson & collation, installation dans votre chambre).

18:30

- Briefing : informations, modalités pratiques de la cure, remise d'un kit (matériel pour votre cure).

19:00

- Dîner

20:30

- Atelier Ayurveda

21:30

- Il sera recommandé d'aller se coucher.

JOUR 2 : RÉVEIL

07:00

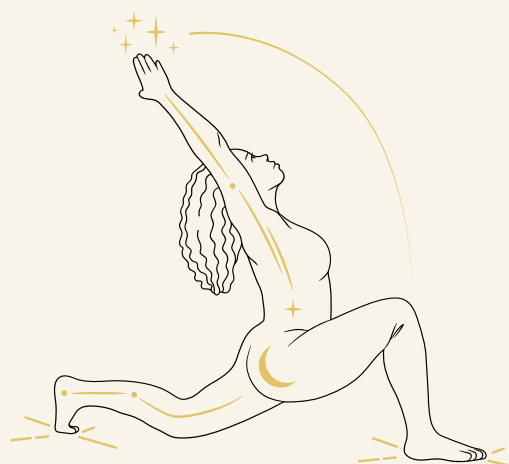
- *Jnanendriyas Chikitsa* - nettoyage des cinq sens (yeux, langue, bouche, nez, visage).

L'Ayurveda enseigne que ces cinq sens sont interconnectés et influencent mutuellement notre bien-être. Lorsque les sens sont en équilibre, cela contribue à une expérience sensorielle harmonieuse et à une meilleure qualité de vie. Cependant, des déséquilibres dans l'un ou plusieurs de ces sens peuvent entraîner des problèmes de santé, des vacillements émotionnels et même des maladies. C'est la raison pour laquelle des soins décongestionnants les 5 sens sont mis en place tout le long de votre cure.

07:45 - 08:30

- Yoga : pour aller plus loin dans l'optimisation des soins.

Yoga permet une stimulation musculaire douce, amélioration de la flexibilité, amélioration de la circulation sanguine, amélioration de l'amplitude respiratoire.



ESCALE AYURVÉDIQUE TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



PROGRAMME (suite)

08:45 - 09:30

- Breakfast personnalisé

10:00 - 12:00

- Soins personnalisés

12:30 - 13:30

- Déjeuner détox ayurvédique personnalisé

13:30 - 14:30

- Repos

Le repos après les repas, avant et après les soins : En Ayurveda, il est indispensable de respecter les phases de repos pour que la diététique et les différents outils mis en place pendant votre cure puissent être réparateurs et régénérants. Un programme trop chargé, tel que l'on voit dans plusieurs cures, est contre-productif, il endommage votre système immunitaire composé des *Doshas* (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*) qui sont les principaux constituants de l'Ayurveda maintenant l'équilibre de l'homéostasie.

14:30

- Balade post digestive, lecture, méditation + tisane détox personnalisée.

15:30 - 17:30

- Soins personnalisés

17:30 - 18:30

- Repos et tisane détox personnalisée

18:30 - 19:00

- Mandala, écriture

19:00 - 21:00

- Dîner Ayurvédique personnalisé

21:30

- Il sera recommandé d'aller se coucher.



ESCALE AYURVÉDIQUE TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



PROGRAMME (suite)

JOUR 3 : RÉVEIL

07:00

- *Jnanendriyas Chikitsa* - nettoyage des cinq sens (yeux, langue, bouche, nez, visage) - semblable au JOUR 2

07:45 - 08:30

- Yoga : pour aller plus loin dans l'optimisation des soins. Yoga permet une stimulation musculaire douce, amélioration de la flexibilité, amélioration de la circulation sanguine, amélioration de l'amplitude respiratoire.

08:45 - 09:30

- *Breakfast* personnalisé

10:30 - 12:00

- Soins personnalisés

12:30 - 13:30

- Déjeuner détox ayurvédique personnalisé

13:30 - 14:30

- Repos

Le repos après les repas, avant et après les soins : En Ayurveda, il est indispensable de respecter les phases de repos pour que la diététique et les différents outils mis en place pendant votre cure puissent être réparateurs et régénérants. Un programme trop chargé tel que l'on voit dans plusieurs cures est contre-productif, il endommage votre système immunitaire composé des *Doshas* (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*) qui sont les principaux constituants de l'Ayurveda maintenant l'équilibre de l'homéostasie.

15:30

- Balade post digestive, lecture, méditation + tisane détox personnalisée.

15:30 - 17:30

- Soins personnalisés

18:00 - CHECK-OUT

“Nous vous souhaitons un bon retour et une bonne mise en place d'une routine Ayurvédique pour en optimiser tous les bienfaits”.

Namaste

ESCALE AYURVÉDIQUE TROIS JOURS

MINI CURE DE BIEN-ÊTRE RÉGÉNÉRANTE



HÉBERGEMENT

Pour assurer votre confort, nous mettons à votre disposition une variété d'options d'hébergement en fonction de vos souhaits.

Gîte des Boxes - Confort Convivial

Notre Gîte des Boxes, pouvant accueillir jusqu'à huit personnes, offre un espace chaleureux et convivial. Imprégnez-vous de l'atmosphère rustique tout en bénéficiant du standard du confort moderne. Des lits douillet, une cuisine entièrement équipée et un espace commun accueillant sont là pour vous. C'est l'endroit idéal pour partager des moments de détente après une journée de soins nourrissants.

Gîte Studio avec Balcon - Vue sur le Lac

Pour ceux qui préfèrent une expérience plus intime, notre Gîte Studio avec Balcon offre une vue pittoresque sur le petit lac juste au-dessous. Cet espace bien équipé promet le confort et la tranquillité pour ceux qui recherchent une retraite en intimité. Profitez du lever du soleil depuis votre balcon tout en préparant votre esprit pour une journée de régénération.

Avant de réserver, n'hésitez pas à entrer en contact avec nous pour recevoir des photos et les détails sur ces possibilités d'hébergement.

Nous sommes à votre disposition pour répondre à toutes vos questions et garantir votre entière satisfaction.



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.

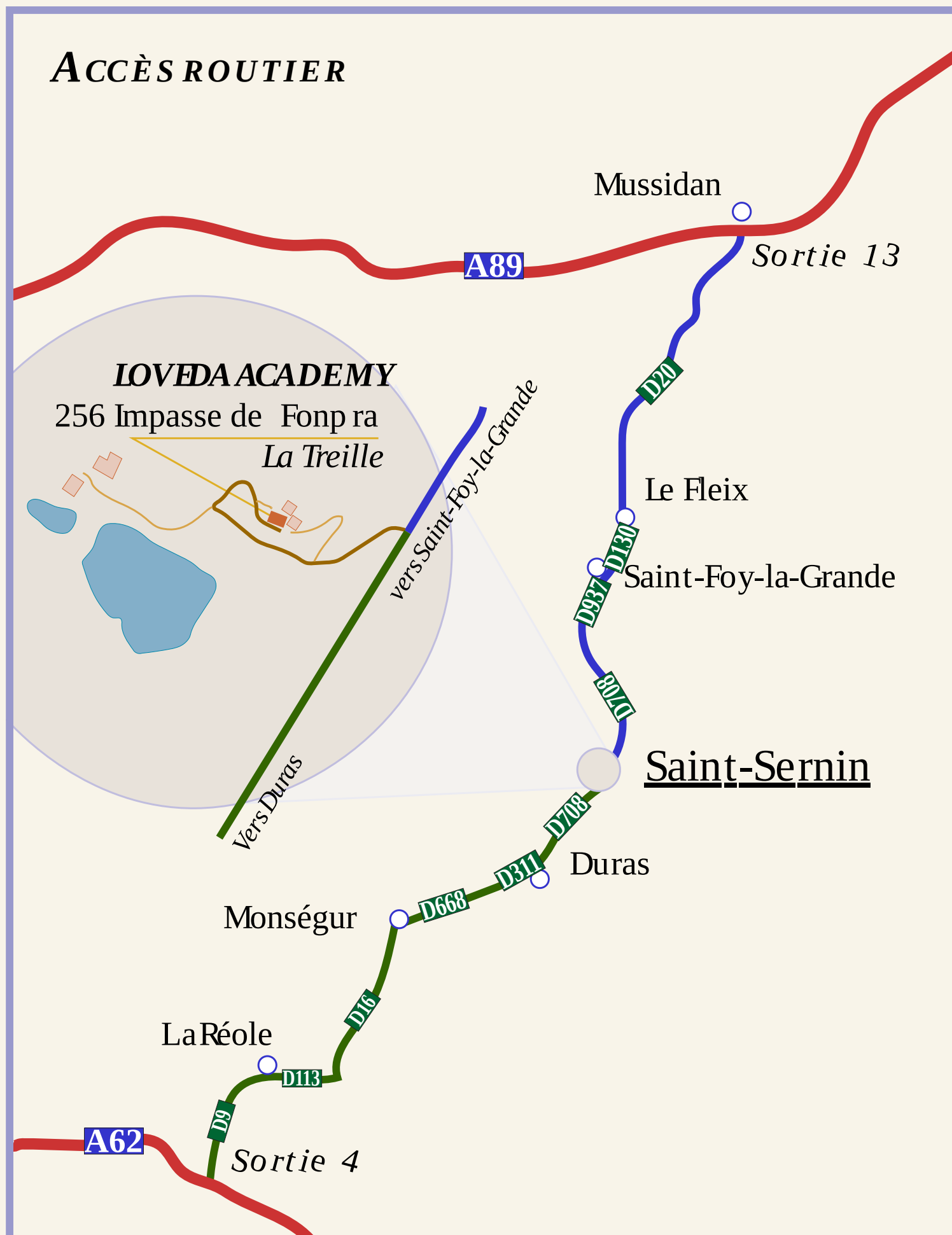


ESCALE AYURVÉDIQUE UN JOUR

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 ; contact@loveda-academy.fr

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