



LA



# ESCALE AYURVÉDIQUE SEPT JOURS CURE DÉTOX

***"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 SEPT JOURS

## CURE DÉTOX



Le corps est extrêmement intelligent. Tous les jours, il gère des milliards de tâches. Entre autres, il trie et élimine de nombreux déchets. Ceux-ci sont dus à l'alimentation (additifs, chimiques, nourriture mal digérée) et à l'environnement (pollution) ou au stress. En Ayurveda, ces toxines physiques ou mentales se traduisent par un déséquilibre des humeurs (Doshas), à terme, une source de soucis de santé.

Nos praticiens & praticiennes se feront une joie de vous accueillir et feront le nécessaire pour transformer votre visite en sept journées de bien-être inoubliable.

**Lieu** : 4 Place du Cledan, 26340 Saint-Nazaire-le-Désert

**Tarif** : 1495,00 €

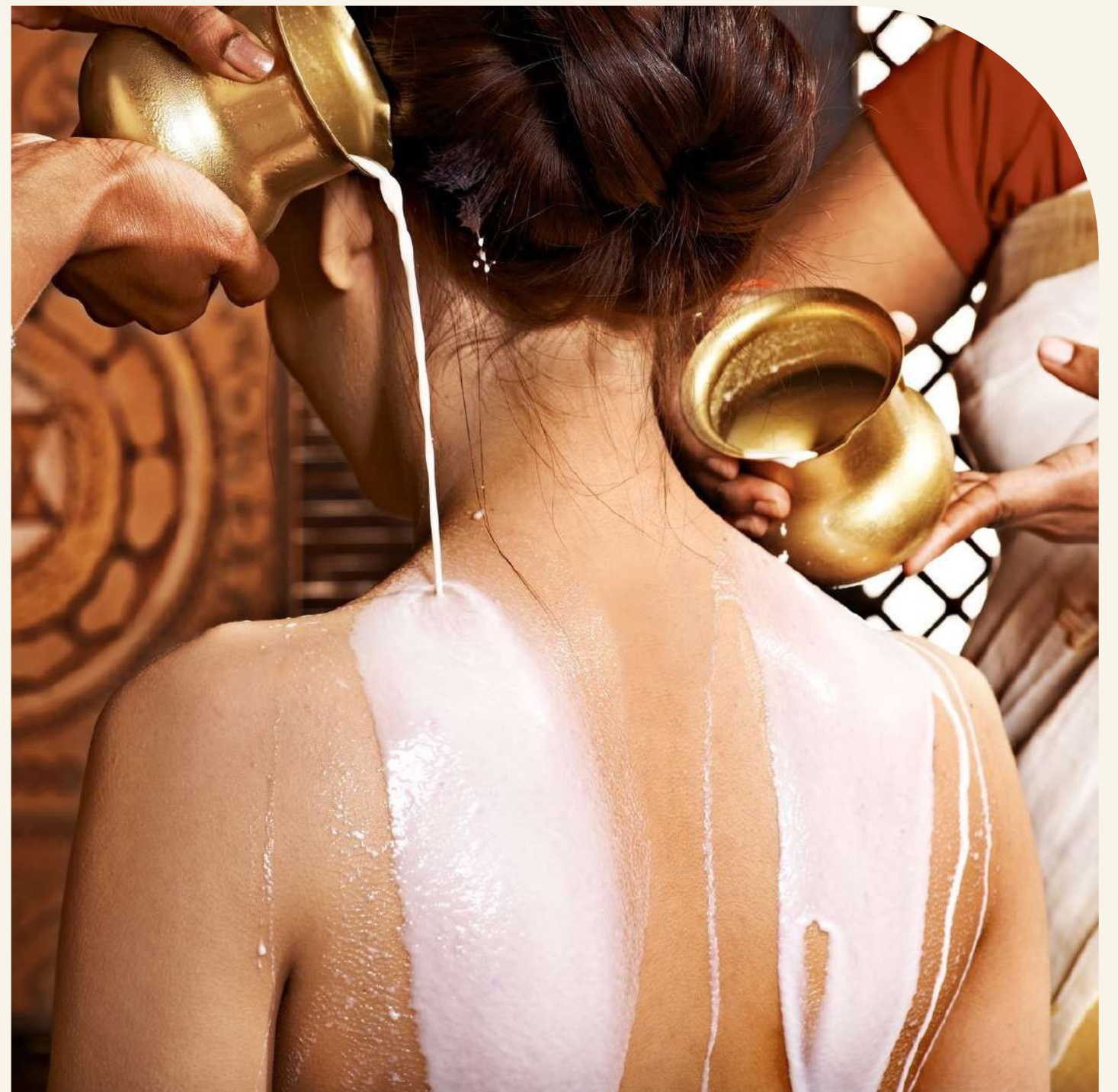
Ce tarif comprend tous les soins, les activités et consultations, le kit d'hygiène ayurvédique, les boissons détox, les repas, la navette à la gare si besoin.

**Hébergement, prix du séjour**

**Chambre individuelle** : 365,00 €

**Chambre partagée** : 290,00 €

*Places limitées : 16 personnes*



**Date** : DU 10 AU 17 MAI 2024

Notre Cure Détox de sept jours est un voyage guidé par l'Ayurveda, explorant les voies de la santé et de l'harmonie, parsemé de découvertes sensorielles et de pratiques régénérantes.

Elle vous offrira la sensation d'épanouissement et vous amènera en toute douceur vers la légèreté et la vitalité intégrale.

# ESCALE AYURVÉDIQUE SEPT JOURS CURE DÉTOX



## 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 SEPT JOURS CURE DÉTOX



## 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 impactent la pureté 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 relation harmonieuse 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.
- 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).
- L'Ayurveda a développé tout un système de moyens thérapeutiques aussi bien externes qu'internes favorisant le retour à l'équilibre des forces vitales spécifiques pour chaque individu.



# ESCALE AYURVÉDIQUE SEPT JOURS CURE DÉTOX



## QU'EST-CE QU'UNE CURE DÉTOX AYURVÉDIQUE ?

- L'intérêt d'une cure détox ayurvédique est de soulager le système digestif et de le purifier. Cela s'opère grâce à la diminution de l'apport en nourriture et de sa bonne association selon votre constitution, à l'application de soins et à l'ingestion de boissons détoxifiantes. Le corps, une fois débarrassé des toxines, se régénère de lui-même et les humeurs Vata, Pitta et Kapha dans les différents tissus se remettent en circulation.
- Au cours de votre escale, vous bénéficierez d'une variété de soins traditionnels Ayurvédiques, tels que des massages épuratifs, des enveloppements corporels aux herbes, des pochons, des bains de vapeur aux plantes biologiques et locales, des massages pour la perte de poids, des séances de yoga et de méditation.
- Le régime alimentaire, essentiel dans votre cure, sera composé pour vous selon les préceptes ayurvédiques. Des herbes et des épices spécifiques seront intégrées à vos repas pour soutenir votre bien-être global.
- Durant toute la période de la cure, nos praticiens partageront avec vous des astuces simples, mais extrêmement efficaces, que vous allez pouvoir mettre en pratique dans votre quotidien et qui pourront avoir un impact positif immédiat et influencer votre vision de la vie en bonne santé.



# ESCALE AYURVÉDIQUE SEPT JOURS CURE DÉTOX



## LE RITUEL DE SEPT 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 incluses pour éduquer les participants sur les principes de bien-être Ayurvédique.

## LES BÉNÉFICES DE L'ESCALE

### Soutenir une 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

En réalignant les énergies vitales à travers des soins et des pratiques spécifiques, cette cure détox vise à revitaliser votre corps, vous laissant avec une énergie accrue et une vitalité renouvelée.

### Paix intérieure et équilibre mental

Les techniques apaisantes utilisées dans cette approche ayurvédique ciblent la tranquillité mentale et le système nerveux, favorisant une paix intérieure et une résilience face au stress.

### Clarté de l'esprit

En intégrant des pratiques de méditation et de soins spécifiques, cette cure aide à apaiser les émotions, à calmer les angoisses, offrant ainsi une clarté mentale et une stabilité émotionnelle.

# ESCALE AYURVÉDIQUE SEPT JOURS CURE DÉTOX



## LE RITUEL DE SEPT 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)*

### Régénération profonde des tissus

En agissant en profondeur sur les tissus du corps, cette pratique prépare le terrain pour une régénération cellulaire.

### Sommeil réparateur

Les méthodes spécifiques intégrées dans cette cure visent à équilibrer les cycles du sommeil, vous aidant à retrouver un repos nocturne de qualité et à rétablir une harmonie dans votre rythme circadien.

### Santé optimale

En combinant les bienfaits de l'élimination des toxines et de l'apaisement mental, cette cure aspire à restaurer et à maintenir une santé optimale à tous les niveaux, physique, mentale et émotionnelle.

Notre Escale Évasion de sept 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 SEPT JOURS CURE DÉTOX



En plus des soins et de l'alimentation, vous aurez l'opportunité d'en apprendre davantage sur les principes de l'Ayurveda et d'adopter des pratiques saines de style de vie qui vous accompagneront bien au-delà de votre escale. Des ateliers et des séances d'éducation seront organisés pour vous aider à comprendre les bases de l'Ayurveda et à appliquer ces connaissances dans votre quotidien.

Nous nous engageons à vous offrir une expérience de qualité, sur mesure, accomplie avec bienveillance et attention. Notre objectif est de vous aider à retrouver l'équilibre, à revitaliser votre corps et à apaiser votre esprit, pour que vous puissiez continuer votre voyage avec une sensation de bien-être durable.

## **TECHNIQUES DE SOINS ADAPTÉES À VOTRE PROFIL :**

- Détox alimentaire
- Tisanerie détox
- Sudation (Bains vapeurs)
- Massages Ayurvédiques
- Soins signatures Ayurvédiques Loveda Life
- Exercices relaxation, Yoga
- Détox mentale par l'écriture et les Mandalas
- Repos
- Bilan & Conseils ayurvédiques

*Remise d'un ebook sur le life style Ayurvédique après votre Cure.*





# ESCALE AYURVÉDIQUE SEPT JOURS CURE DÉTOX



## DÉROULEMENT :

### ÉTAPE 1

Entretien téléphonique

Vous réservez votre cure :

- Mise en place d'un RDV en téléconsultation.

### ÉTAPE 2

Envoi par mail

- 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

Programme ci-dessous

*namaste*



# ESCALE AYURVÉDIQUE SEPT JOURS CURE DÉTOX



## PROGRAMME

### JOUR 1 : CHECK IN

**16:30**

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

**18:30**

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

**19:00**

- Dîner

**20:30**

- Atelier ayurveda

**21:30**

- Il est recommandé d'aller se coucher.

### JOUR 2

**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 déséquilibres 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. Permet une stimulation musculaire douce, amélioration de la flexibilité, amélioration de la circulation sanguine, amélioration de l'amplitude respiratoire.



# ESCALE AYURVÉDIQUE SEPT JOURS CURE DÉTOX



## 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.

### 15:30

- 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 SEPT JOURS CURE DÉTOX



## PROGRAMME (suite)

### JOUR 3 À 6 : IDENTIQUE AU JOUR 2

### JOUR 7

#### 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 déséquilibres 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. 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

#### 11:00 - CHECK OUT

- Remise d'un e-book sur le life style Ayurvédique après votre Cure.

“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 SEPT JOURS CURE DÉTOX



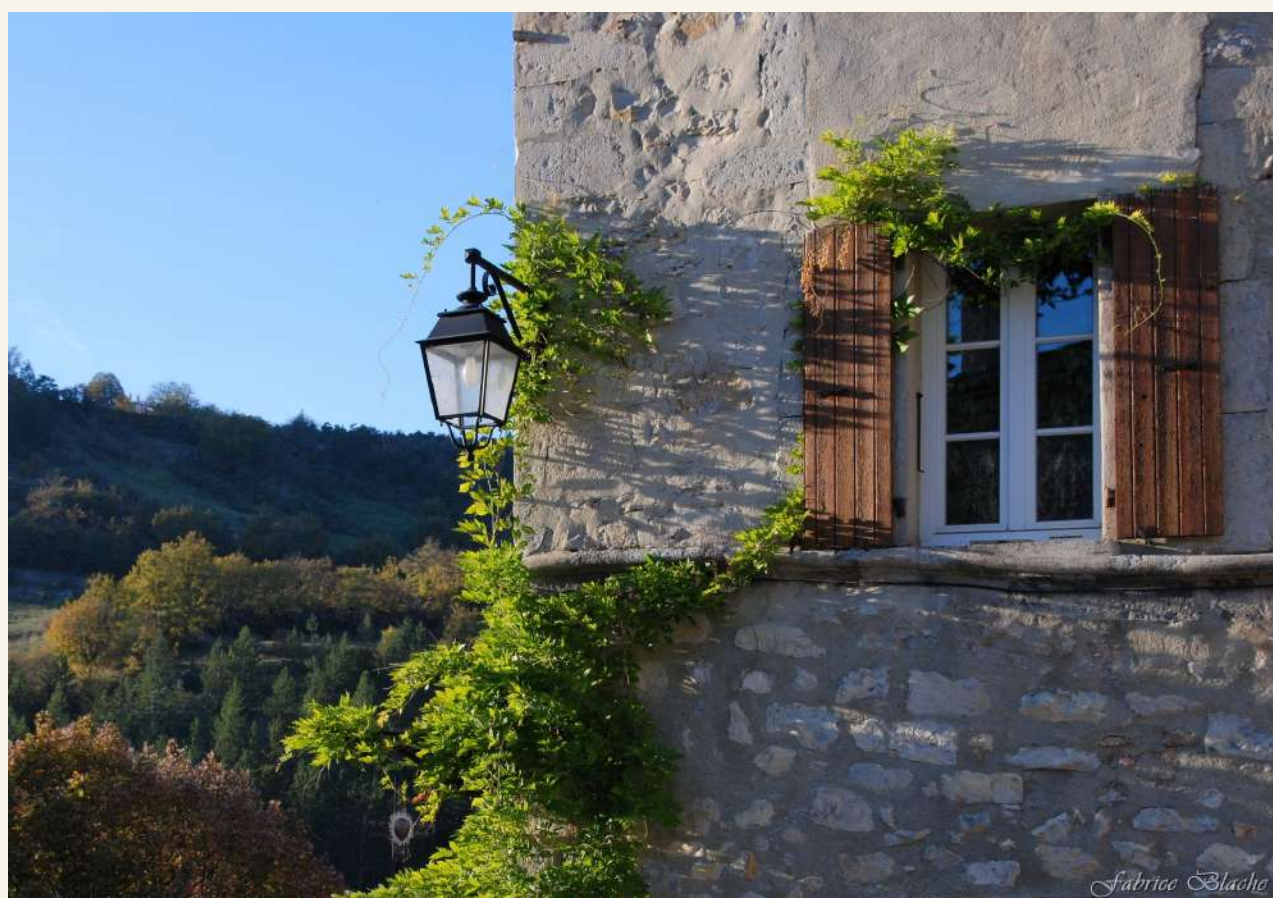
## HÉBERGEMENT

Rendez-vous au Charmant Refuge Médiéval !  
Découvrez le charme intemporel d'un petit hôtel niché dans les murs d'un authentique château du XV<sup>e</sup> siècle. Avec ses neuf chambres de caractère, équipé de tous les confort, notre refuge offre bien plus qu'un simple hébergement – c'est une rencontre privilégiée avec le charme sauvegardé du passé.

Nichée au cœur du village de Saint-Nazaire-le-Désert dans le voisinage de la Chapelle des Pénitents, l'auberge capture l'essence même de la quiétude et y trouve sa vocation au calme et repos.

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

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



# ESCALE AYURVÉDIQUE SEPT JOURS CURE DÉTOX



## LOCALISATION DU LIEU DE LA CURE

Saint-Nazaire-le-Désert est une commune française située dans le département de la Drôme en région Auvergne-Rhône-Alpes, à 1H30-2H00 de route en voiture de Grenoble, de Valence, de Montélimar, d'Orange, de Sisteron, Gap et de Die.

Au cœur de la vallée de la Roanne, Saint-Nazaire-le-Désert, village médiéval construit autour d'un prieuré bénédictin, est un lieu de villégiature très agréable, proposant plusieurs pistes de promenades attrayantes pour les amateurs de paysages et d'immersion dans la Nature.

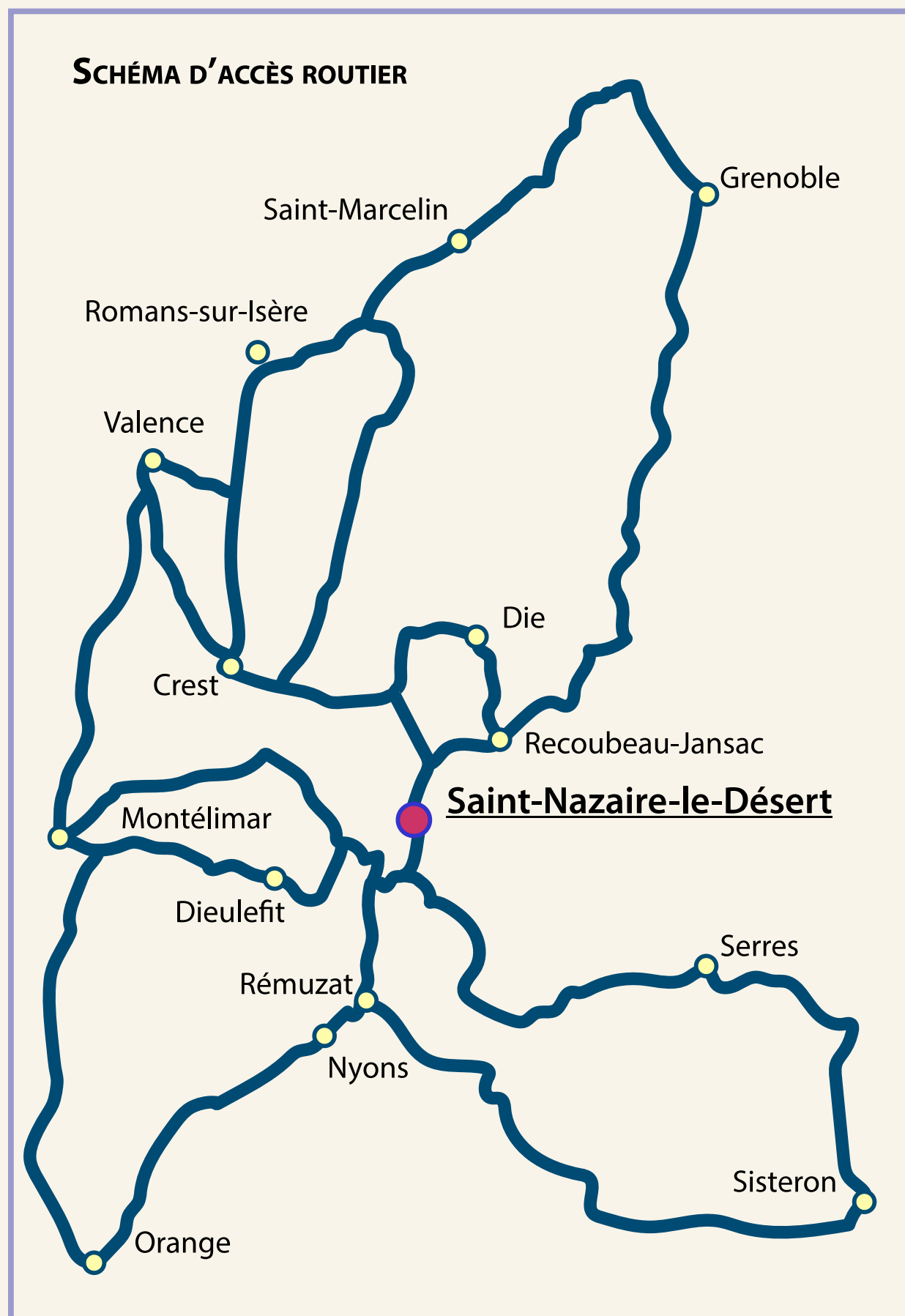
Les sommets avoisinants attirent les randonneurs et les villages des alentours, charment les curieux des trésors du patrimoine comme la chapelle de Saint-Benoît-en-Diois, la maison forte de Soyans, le village médiéval de Pont-de-Barret et autres.



# ESCALE AYURVÉDIQUE SEPT JOURS CURE DÉTOX



## COMMENT NOUS RETROUVER ?



Pour rejoindre Auberge du Désert au 4 Place du Cledan, 26340 Saint-Nazaire-le-Désert, vous pouvez suivre un de trois itinéraires routiers :

- Du côté est, en passant par Dieulefit
- Du côté sud, en passant par Rémuzat
- Du côté nord en passant par Recoubeau-Jansac

Les plus proches gares SNCF :

- Saillans (ligne Valence-Gap)
- Luc-en-Diois (ligne Gap-Valence)

Pour demander plus de détails, contactez-nous au 06 78 37 73 78 ou 06 81 82 40 71.

*Nous sommes impatients de vous accueillir  
dans notre havre de détente à Saint-Nazaire-le-Désert !  
Leila, Catherine, Irina & Louis*



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