



CHATEAU MARTINAY

*Et si vous profitez du
changement de saison pour
booster votre énergie ?*

Séjour Ayurvédique

du 9 au 11 Octobre 2020

Un Week-end au cœur de la Nature....
Fermez les yeux et laissez place à la détente autour de
la piscine ou dans les allées cavalières du Château





Après l'effervescence et l'agitation de la rentrée, nous vous proposons un moment de Ressourcement et de Bien-Être autour de la pratique de l'**Ayurveda***.

Le temps d'un week-end, nous vous avons préparé un cocon de douceur où vous pourrez entamer un nettoyage physique mais aussi émotionnel et retrouver ainsi un bel équilibre.

Potentialiser l'énergie qui est en vous, reconnecter corps-esprit grâce à un savoir pluri-millénaire.

Nous vous offrons un programme de soins sur-mesure en fonction de votre constitution ayurvédique.

« Massages ayurvédiques, détente, détoxification, réjuvenation, plaisir » sont les maîtres-mots de notre séjour bien-être pour retrouver apaisement et joie de vivre.

Associant yoga, massages ayurvédiques sur-mesure et plaisirs d'une table végétale et gourmande, votre séjour sera l'occasion de faire le plein d'énergie avant l'automne autour des saveurs de l'été indien.

•



PROGRAMME DE VOTRE SEJOUR AYURVEDIQUE

Du Vendredi 9 au Dimanche 11 Octobre 2020

950 € / pers en occupation single

** Ayurveda : Médecine officielle et philosophie de vie traditionnelle indienne pratiquée depuis plus de 5000 ans. Cette médecine est reconnue par l'OMS.*

***Sandrine Fraudet, massothérapeute en Ayurveda depuis 16 ans est également la fondatrice de l'association Ayurved'Action. Cette association a pour vocation de faire découvrir les bienfaits de l'Ayurveda en Occident. Elle travaille en partenariat avec un médecin en Ayurveda (Dr Anil Kumar) installé dans le Kerala. Tous les praticiens de l'association sont qualifiés et oeuvrent aussi bien auprès des particulier qu'en milieu hospitalier.*

Pour plus d'informations : <http://ayurvedaction.com>

Vendredi 9 Octobre 2020 :

Accueil en matinée et temps de discussion personnalisé pour mieux vous connaître et adapter le programme de soins en fonction de vos besoins.

Balade dans les allées cavalières et pourquoi pas quelques longueurs dans la piscine si le temps s'y prête.

Déjeuner végétal aux saveurs mixtes « Provence et Inde ».

Soin ayurvédique personnalisé.
Repos.

Dîner léger et gourmand.

Nuit en chambre Prestige située dans l'enceinte historique du château

Samedi 10 Octobre 2020 :

Yoga pour démarrer la journée en douceur

Petit-déjeuner version Ayurveda

Soin ayurvédique

Déjeuner à base de produits locaux, bio et de saison.

Détente, sieste au soleil...

Soin ayurvédique

Dîner léger pour une nuit paisible **en chambre Prestige** située dans l'enceinte historique du château

Dimanche 11 Octobre 2020 :

Yoga matinal

Petit-déjeuner version Ayurveda

Repos, balade à vélo ou à pied dans le parc

Soin ayurvédique

Dernier Déjeuner gourmand au domaine **Détente, sieste au soleil...**

Soin ayurvédique

Petit temps d'échange sur votre séjour et pour se dire au-revoir...et à bientôt

Départ ...pour mieux se retrouver

Un questionnaire vous sera envoyé dès votre inscription afin de définir en amont les soins les plus adaptés à votre constitution ayurvédique.

Tout au long de votre séjour, des boissons chaudes et froides seront à votre disposition ainsi que de légères collations pour les plus gourmands.

Les repas végétariens seront préparés par notre équipe afin de vous faire découvrir les principes de la nourriture ayurvédique, le mariage des produits bio et de saison de notre sud et des épices de l'Inde.

Et si vous êtes novices en Ayurveda, notre équipe se fera un plaisir de vous en expliquer les bases lors de votre week-end chez nous. Vous repartirez avec un nouveau savoir et de jolies pratiques saines et simples à intégrer dans votre quotidien