



YOGA TREE RETREAT



CURE AYURVÉDIQUE – *Retraite de bien-être*

À La Clé de Sol – Marsaz, Drôme (26)

Yogatreeetreat.com



Yoga Tree est une équipe de professionnels de la santé et du bien-être, qui vous guideront vers votre chemin intérieur grâce au yoga. Nous organisons des retraites dans des lieux sereins en Inde et en France. Nous vous proposons de découvrir pendant ces cures le mode de vie et la cuisine ayurvédiques, ainsi que la musique et les traditions indiennes qui afin d'enrichir votre expérience.

« Nous croyons que pour guérir l'être dans sa globalité, nous devons guérir le moi intérieur. »

L'année 2022 marque le début d'une nouvelle ère puisque nos médecins et thérapeutes ayurvédiques expérimentés d'Inde proposent une semaine de cure, durant laquelle chaque participant bénéficiera d'un programme adapté selon les principes de l'Ayurveda.

Nous vous invitons à nous rejoindre pour cette nouvelle retraite



CURE AYURVÉDIQUE – Retraite de bien-être à LA CLE DE SOL

Lieu: MARSAZ (DRÔME) – France

Dates: 15 au 22 Mai 2022

Réservations: via le site web (cliquer ici)
jusqu'au 30 Avril 2022

Contact: contact@yogatreeretreat.com

+33 669463257 & +33 662027141

Langues: Anglais & Français



Protocole Ayurvédique

Nos principes sont basés sur l'Ayurvéda, une science ancienne qui nous a appris à guérir le corps, l'esprit et l'âme afin de vivre en équilibre avec nous-mêmes et avec le monde qui nous entoure. Nous organisons soigneusement nos retraites en fonction des besoins ayurvédiques de chaque participant en analysant sa constitution biologique (**Prakriti**) et en prenant son pouls (**Nadi pariksha**). Un programme de yoga, basé sur les **Pancha Kosha**, sera également proposé.

Annamaya Kosh ou gaine du corps physique

Pranamaya Kosh ou gaine de l'énergie vitale

Manomayha Kosh ou gaine du mental

Viganamayha Kosh ou gaine de l'intellectuel

Anandamaya Kosh ou gaine de Félicité



Ces différentes couches peuvent être stimulées et renforcées par la pratique quotidienne de pranayamas, d'asanas et de la méditation en travaillant notamment sur Dyhan, Dharana et Pratyahar.

Chaque participant aura un protocole spécifique ainsi, chaque activité de la cure sera personnalisée.



YOGA TREE
RETREAT

La Retraite

Durant cette cure de 7 jours, vous serez accompagnés par des médecins et thérapeutes ayurvédiques expérimentés d'Inde, qui vous offriront des programmes de détoxification et de nettoyage tels que la massothérapie, les remèdes à base de plantes et les repas ayurvédiques pour aider à prévenir et à traiter les maladies. Votre programme de bien-être est rédigé en fonction de votre profil énergétique. Celui-ci étant formulé à partir de techniques d'analyses ayurvédiques.



Hébergement

Nous vous accueillerons au domaine de la Clé de Sol, niché dans la campagne drômoise. Ce paisible lieu est entouré de arbres aux belles énergies dans un paysage de collines douces. Il est situé à proximité de forêts et d'étangs pour des balades paisibles.



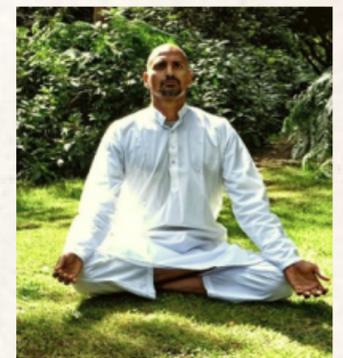


Dr. Satish Kumar

Diplômé en Médecine Ayurvédique et en Chirurgie à l' Université de Kerala en 1989, Satish est un praticien enregistré sous la loi Travancore-Cochin du 26-2-1990. Il dirige le centre *Ayur Health Care* à Kowdiar. Il a pratiqué à la maison de santé *Triveni Nursing* à Kérala, à la clinique South Muscat à Oman. Il a également formé des étudiants du monde entier avec l'association *Vellai Thamarai*.

Hamsacharya Subramoni Mahesh

Fidèle disciple de *Yogiraj Satgurunath Siddhanath, Acharya*, Mahesh a été initié aux techniques du *Kundalini Kriya Yoga* en 2004. Après plusieurs années de pratiques et de formation, Mahesh est, maintenant, un Hamsa Acharya qui peut transmettre les techniques données par le maître, celles du *Surya Yoga* et *Kundalini Kriya Yoga*.



Saheer Paralath

Directeur du centre *Franco Indian Ayur* à Pondichéry, en Inde, Paralath est un thérapeute professionnel et un enseignant en pratiques ayurvédiques. Il a plus de 15 ans d'expérience dans différentes thérapies Ayurvédiques dont les massages, les traitements et les préparations à base d'huiles de plantes et les médicaments selon les coutumes traditionnelles naturelles. Sa passion pour l'Ayurveda a débuté à l'âge de 16 ans, lorsqu'il a été témoin de miracles accomplis par ces plantes médicinales. Depuis lors, il s'est consacré à l'apprentissage et à la pratique des thérapies ayurvédiques, notamment les soins ayurvédiques, le massage et la thérapie Panchakarma et enfin, le traitement Kalari marma.

Arun Kalahasti

Originaire de Pondichéry, Arun est le fondateur et directeur de l'association **Yoga Tree Retreat**, basée à Paris. Enseignant de Hatha Yoga and Vinyasa Yoga, praticien en massage Ayurvédique, il utilise différentes techniques telles que l'abhyanga et le massage des points marma (points d'énergie vitale) afin de délivrer une thérapie corporelle complète. Il organise des retraites de Yoga et Ayurvéda en France et en Inde depuis 5 ans, avec son équipe qui comprend des professionnels de médecine ayurvédique, des thérapeutes en Ayurvéda et des professeurs de Yoga.





Cuisine Ayurvédique



“ Nous croyons que la cuisine est la pharmacie et la nourriture est la médecine ”

L'alimentation est un élément essentiel qui détermine votre santé et votre immunité, c'est pourquoi nous prenons un

soin particulier à vous offrir des repas équilibrés. Tout au long de la retraite, les repas servis seront végétariens, végétaliens et sattvic: un régime qui détoxifie, nettoie et purifie le corps tout en renforçant le système immunitaire. Notre chef Indien préparera des aliments sains dans la pure tradition ayurvédique, qui vous procureront un sentiment harmonieux de bien-être et d'équilibre du corps et de l'esprit.

**Les produits locaux seront choisis en fonction de la saison.*





Activités

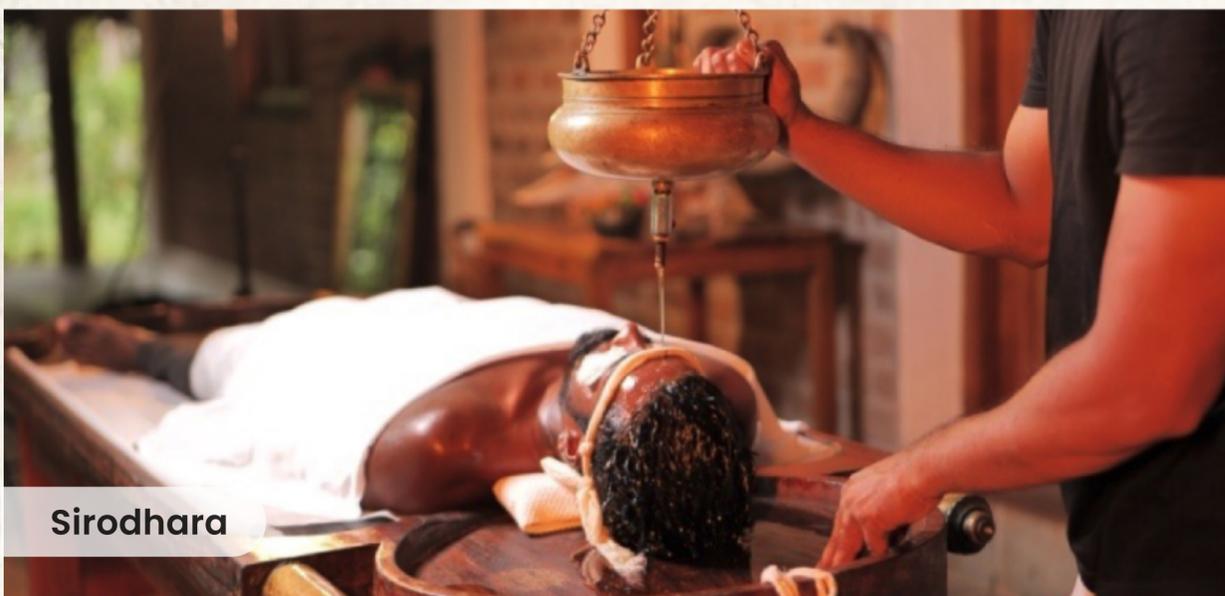
La retraite de 7 jours est organisée dans le but de vous offrir une complète relaxation et guérison. Les asanas et la méditation font partis du rituel journalier. Des techniques de cure ayurvédique sont également proposées, telles que l'abhyanga, le massage kizhi, la thérapie à l'huile sirodhara, les points Marma, Nasyam, Navara kizhi et kativasti. Nous organisons, tous les soirs, un atelier ayurvédique sous forme d'atelier cuisine, de chants, de techniques de relaxation profonde et de cérémonies musicales pour faire de votre retraite un moment singulier.



Hatha Yoga



Kizhi Massage



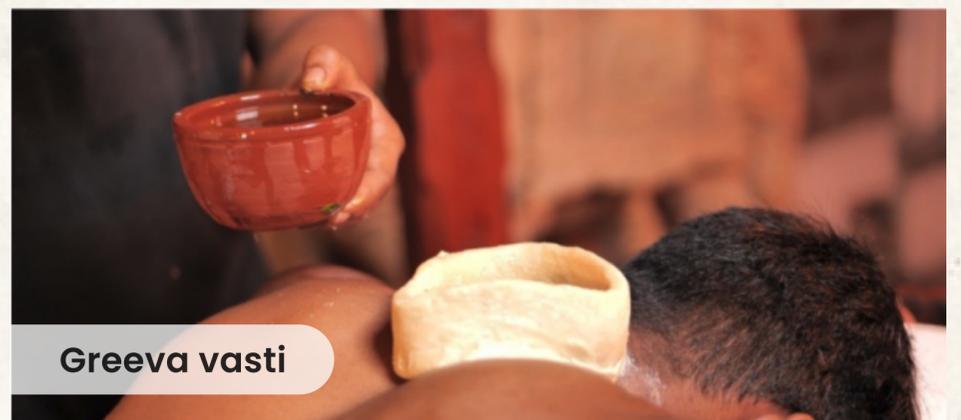
Sirodhara



Atelier cuisine



Cérémonie du feu



Greeva vasti



Programme

Cérémonie d'ouverture - Dimanche 15 Mai 2022 - 18:00

Une cérémonie de bienvenue accueillera nos participants. A cette occasion, nous chanterons des mantras et poursuivrons avec une séance de méditation. Tout ceci sera suivi d'un délicieux dîner.

Programme quotidien :

7:00 à 8:00	: Siddhanath Surya yoga – activation des cellules du corps avec l'énergie solaire & Hatha yoga (Postures)	12:00 à 14:00	: Déjeuner
8:00 à 9:00	: Collation	14:00 à 16:00	: Consultation & cure Ayurvédique
9:00 à 12:00	: Consultation & cure Ayurvédique	16:00 à 16:30	: Pause thé
		19:30	: Dîner

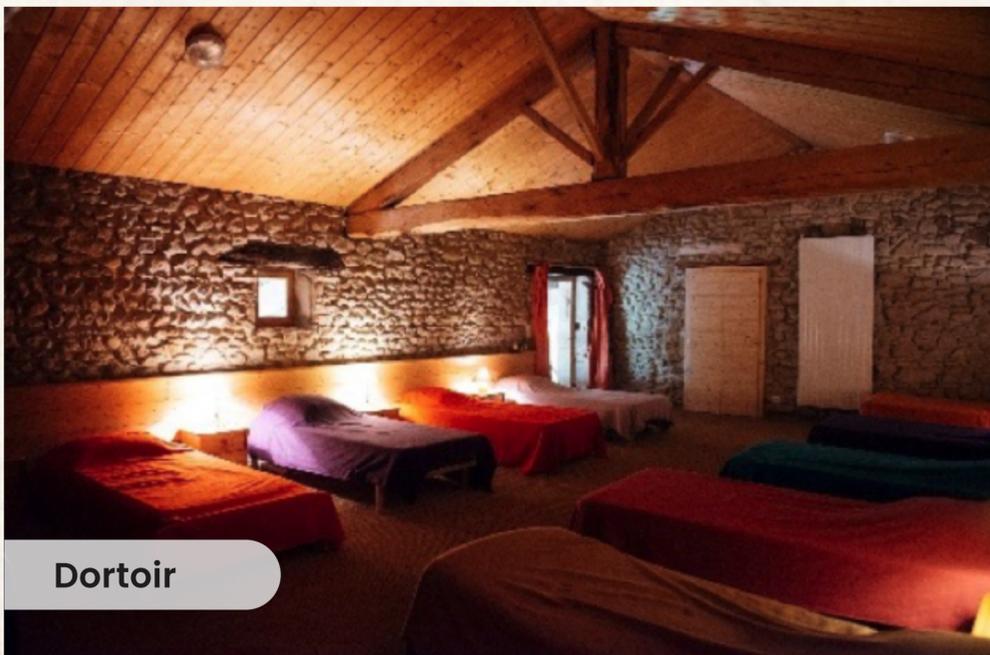
Chaque soir de 17:00 à 19:00, nous vous proposerons un programme différent :

- 1er jour: Lundi – 16 Mai 2022** Session de pleine lune – siddhanath méditation sur la paix de la terre – Salutation à la lune.
- 2ème jour: Mardi – 17 Mai 2022** Bhakti Yoga – chants de Mantras, Dhyan & Dharana, suivis de la concentration menant à la méditation : une séance approfondie avec les hasta mudras.
- 3ème jour: Mercredi – 18 Mai 2022** Atelier sur “L'implication de l'Ayurvéda dans le monde moderne”, suivi par une séance de méditation Siddhanath Hamsa.
- 4ème jour: Jeudi – 19 Mai 2022** Atelier sur “L'impact de la nourriture antagoniste sur les différentes constitutions ayurvédiques” (vata, pita, kapha), suivi d'une séance de Nidra yoga (relaxation profonde).
- 5ème jour: Vendredi – 20 Mai 2022** Atelier sur “Le rôle médicinal des épices”, suivi d'un atelier cuisine.
- 6ème jour: Samedi – 21 Mai 2022** Chant OM – Naad Yoga, suivis par la Cérémonie du feu avec des chants de mantras.
- 7ème jour: Dimanche – 22 Mai 2022** Nous clôturerons cette retraite par une cérémonie à 15:00.



Tarifs

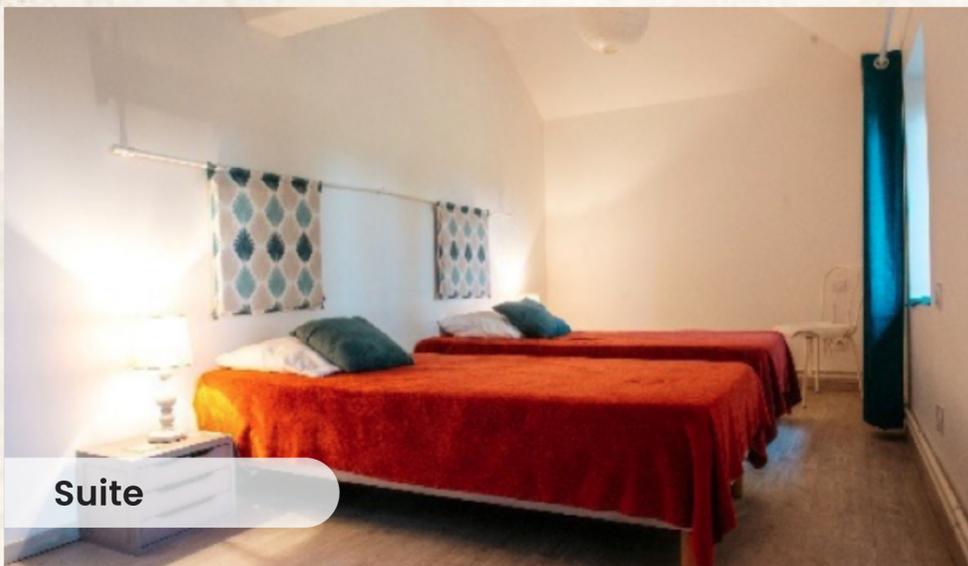
- Dortoir** : un confortable dortoir avec 8 lits : 1250 € par personne (1325 € après le 17 Avril 2022)
- Chambre partagée** : chambre avec deux lits simples pour deux personnes: 1300 € par personne (1375 € après le 17 Avril 2022)
- Suite** : Chambre avec lit double pour deux personnes: 2400 € par chambre
- Chambre simple** : Chambre individuelle (non partagée): 1650 €



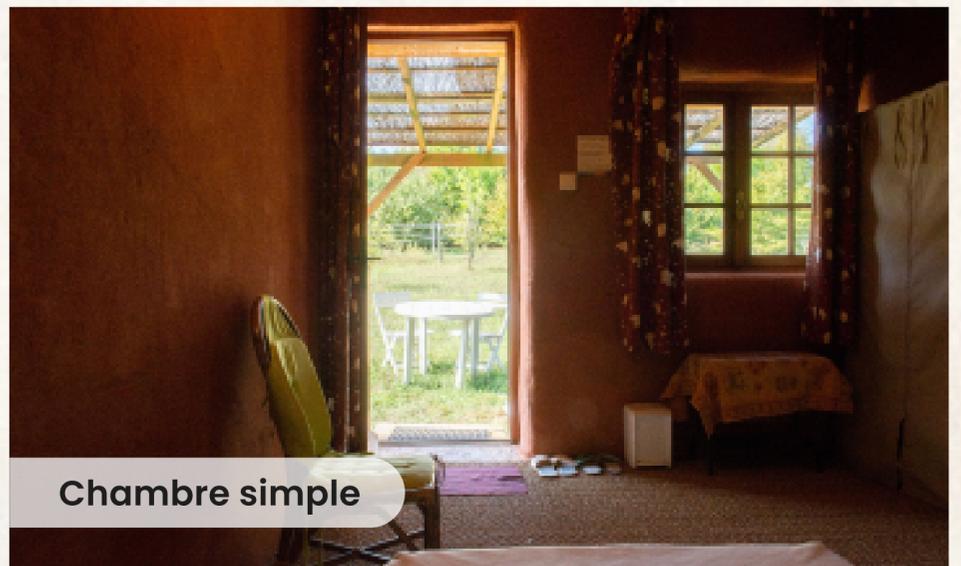
Dortoir



Chambre partagée



Suite



Chambre simple

Option de paiement : Les participants ont la possibilité de régler en plusieurs fois sans frais (jusqu'à 4 fois). Le premier versement, de 400 euros (par personne), sera effectué à la réservation.

Clôture des réservations: 30 avril 2022.

Annulation : Remboursement intégral accordé en cas d'annulation jusqu'au 17 avril 2022. Par la suite, en cas d'annulation, vous serez remboursés de 40% de la somme versée.



YOGA TREE
RETREAT

Inclus:

Une consultation individuelle
7 jours de Cure Ayurvéda
3 repas végétariens et Ayurvédiques . Thés
et fruits à disposition tout au long de la
journée
Hébergement
Yoga (2h30 par jour)
Accès aux ateliers Ayurvéda offert

Non compris:

Transport
Services de blanchisserie
Pour des raisons d'hygiène, nous
encourageons les participants à
apporter leur tapis de yoga et
leurs accessoires.

Informations Générales:

- Les conseils et les soins ayurvédiques ne sont pas d'ordre médical et n'ont pas vocation à remplacer les traitements prescrits par votre médecin.
- Nous nous soucions de la santé et de la sécurité de tous nos participants. C'est pourquoi, il n'est pas recommandé de participer à la retraite si vous avez de la fièvre, un rhume, un état grippal ou une autre infection sérieuse.
- Nous vous invitons à apporter une tenue blanche pour la cérémonie du feu.





Nous Contacter:

Email : contact@yogatree retreat.com

Site web : yogatree retreat.com

Facebook : [YogaTreeRetreat](https://www.facebook.com/YogaTreeRetreat) 

Instagram : [YogaTreeRetreat](https://www.instagram.com/YogaTreeRetreat) 

Téléphone : +33 669463257
662027141

Comment Nous Rejoindre

En train et en bus :

Depuis la gare de VALENCE TGV , prendre un **TER** ou la navette « **Intercitéa** » pour la gare routière de Valence ville ou la gare multi-modale de Romans sur Isère.

De la gare routière de Valence-ville, ligne de bus N° 8 en direction de St Donat-sur-l'Herbasse. Arrêt à Marsaz (tuilières). Horaires : **17h30** (période scolaire) – **18h00** (période vacances) – 18h30 (période scolaire)

De la gare multi-modale de Romans sur Isère, ligne de bus N°13 en direction de St Donat-sur-l'Herbasse – Chantemerle-les-blés. Arrêt à Marsaz (école). Horaires : **17h10** (période scolaire) – **18h15** (période scolaire)

Nous venons vous chercher à l'arrêt de bus de Marsaz.

Pour plus d'informations : www.ladrome.fr (déplacements-transports réguliers- lignes et horaires) ou tél. : **0 810 26 26 07**

Our Partners

