



YOGA TREE RETREAT



*Retraite beauté holistique et Ayurvéda :
du 16 au 19 juin 2022 Clé de Sol, Marsaz*

Yogatreeetreat.com



Yoga Tree est une équipe de professionnels de la santé et du bien-être qui offrent un chemin holistique vers votre voyage intérieur, basé sur les principes ayurvédiques. Nous organisons des retraites et des formations exclusifs dans des endroits bienveillants en Inde et en France. Ces programmes consciemment planifiés combinent des ateliers éducatifs, une cuisine saine et un séjour agréable pour améliorer votre expérience.

« Le but de l'Ayurvéda est de maintenir la santé, de guérir les maladies, et d'atteindre la réalisation de soi »

Nos médecins et thérapeutes ayurvédiques expérimentés venant d'Inde proposent une retraite approfondie axée sur les sciences de la vie et les bienfaits de l'Ayurvéda. Cette retraite s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir, développer ou approfondir leurs connaissances en Ayurvéda, que ce soit à titre personnel ou pour devenir praticien ayurvédique.

Cette série de conférences et d'ateliers pratiques vous transportent dans les principes fondamentaux de l'Ayurvéda: de la théorie à la pratique de cette ancienne science de guérison.

Nous vous invitons à nous rejoindre pour découvrir votre propre Vie en Ayurvéda !



Lieu: À La Clé de Sol -
Marsaz, Drôme (26)

Dates: 16 – 19 Juin 2022

Réservation: via site web ([cliquer ici](#))
jusqu'au 10 Juin 2022

Coordinator: contact@yogatreeretreat.com
+33 669463257 & +33 611375305

Langues parlées: Anglais & Français



L'Ayurvéda

L'Ayurvéda est une science ancienne, originaire d'Inde. Les techniques thérapeuthiques traditionnelles et naturelles nous apprennent à soigner notre corps, notre esprit et notre âme afin de vivre en équilibre avec nous-même et le monde qui nous entoure. Dans l'Ayurveda, beauté intérieure et extérieure sont intimement liées. Plus nous nourrissons notre être, plus nous devenons radieux physiquement et expressivement, quelle que soit la forme de notre corps.



L'Ayurveda admet que la beauté est le produit de la santé physique générale et des soins quotidiens appropriés. Ce n'est pas seulement un événement cosmétique, c'est pourquoi l'ayurveda enseigne comment identifier son corps et comment il peut être équilibré par une alimentation et un style de vie appropriés. L'accent est mis sur la connaissance de soi et le développement de routines et d'habitudes positives, qui feront littéralement ressortir le meilleur de nous.

La beauté extérieure est le reflet de la santé intérieure du corps. La beauté intérieure se rapporte aux qualités intérieures de l'être, y compris les états émotionnels et les capacités mentales. Le début de ce processus est de commencer à accepter qui nous sommes et à vraiment prendre soin de nous.

À qui s'adresse cette retraite ?

Nous invitons toutes les personnes de tous horizons à se joindre à nous pour cette retraite. L'Ayurvéda est une science naturelle utilisée pour le bien-être et la guérison. Notre équipe de médecins et de thérapeutes experts vous enseignera les techniques ayurvédiques traditionnelles qu'ils ont acquises au cours de leurs décennies d'expérience. Nous, à **YogaTree**, aimerions partager nos connaissances avec des praticiens en Ayurvéda, des massothérapeutes, des thérapeutes, des passionnés de santé et toute personne intéressée par cette science ancienne.



Programme

Jour 1: Cérémonie d'ouverture - Jeudi 16 juin 2022 - 16h. Une cérémonie de bienvenue accueillera nos participants. A cette occasion, nous chanterons des mantras et poursuivrons avec une séance de méditation qui sera suivi d'un délicieux dîner.

Programme quotidien :

- 7h à 8h** : Siddhanath Surya yoga -salutation au soleil- activation des cellules du corps avec l'énergie solaire & Hatha yoga (Postures)
- 8h à 9h** : Petit déjeuner
- 9h à 12h** : Conférences et ateliers sur la beauté holistique
- 12h à 13h** : Pause déjeuner
- 13h30 à 17h** : Consultation individuelle et cure de beauté ayurvédique
- 17h à 17h30** : Pause thé
- 18h à 19h** : Relaxation, yoga nidra et méditation
- 19h30** : Dîner

Jour 2: Vendredi 17 juin

- Qu'est ce que la beauté holistique ?
- Atelier soin du visage et de la peau
- Yoga Nidra avec la respiration hamsa, méditation en Lotus

Jour 3: Samedi 18 juin

- Atelier soin des cheveux
- Cérémonie de Feu sacré suivit de chants de mantras

Jour 4: Dimanche 19 juin

- Spécifiques atelier soins du corps, protection du soleil
- Chants de Mantras, méditation pour la Paix sur Terre, Cérémonie de clôture de la retraite.



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 Thamaraï*.

Pascale Brousse, fondatrice de Trend Sourcing

Depuis 25 ans, ma passion est de montrer les tendances de demain, afin d'accompagner les marques en vision prospective et en démarche d'écoconception. Mon regard est transverse green/beauté/bien-être, je teste les produits, rituels et me suis formée en pratiques holistiques (naturopathie, phytothérapie, yoga, méditation, coaching, etc.). J'ai expérimenté des centaines de Spas & 'Health Center' à travers le monde, intensément voyagé sur 5 continents, interviewé quantité d'experts, mené à bien des centaines d'études... À titre individuel, je suis coach en beauté holistique et aurai plaisir à vous emmener vers une beauté en cohérence avec vos valeurs et votre style de vie.



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 *Ayurveda* en France et en Inde depuis 5 ans, avec son équipe qui comprend des professionnels de médecine ayurvédique, des thérapeutes en *Ayurveda* et des professeurs de *Yoga*.



Cuisine Ayurvédique



“ Nous croyons que la cuisine est la pharmacie et la nourriture est le médicament ”

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.

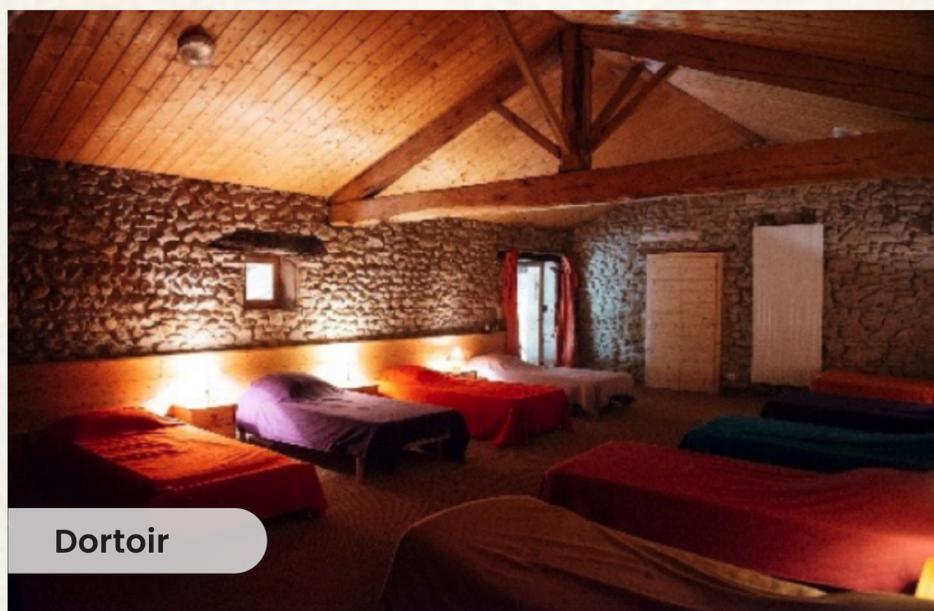
**Les produits locaux seront choisis en fonction de la saison.*



Tarifs

Nous veillons tout particulièrement à ce que votre séjour soit confortable. Ce prix comprend la retraite complète dont l'hébergement. Veuillez noter que ces chambres sont soumises à disponibilité. Nous avons les options suivantes:

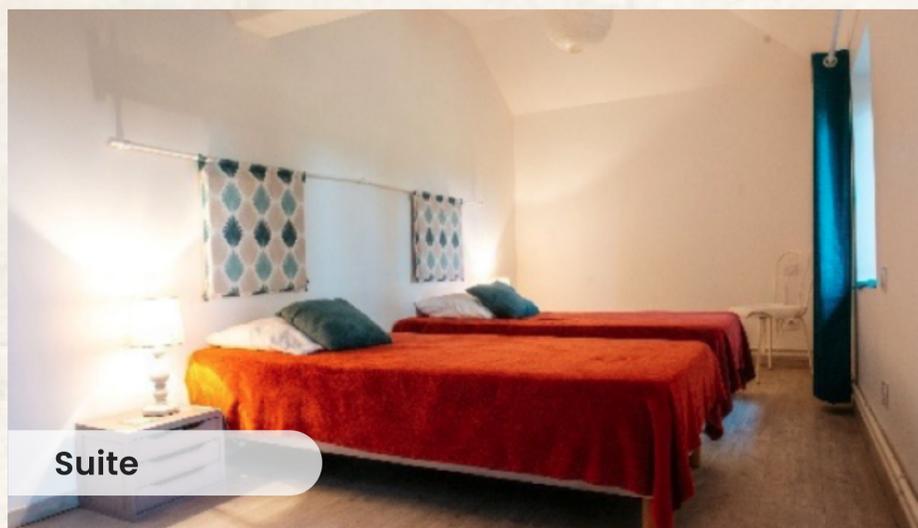
- Dortoir** : le dortoir coûte 600€ par personne (650 € après le 31 mai 2022)
- Chambre partagée** : chambre avec lits séparés partagée par 2 personnes coûte 675€ par personne (700 € après le 31 Mail 2022)
- Suite** : Chambre tout confort avec lit double pour 2 personnes - 1200 € la chambre
- Chambre simple** : chambre individuelle : Chambre individuelle (non partagée) 725 € (750 € après le 31 mai 2022)



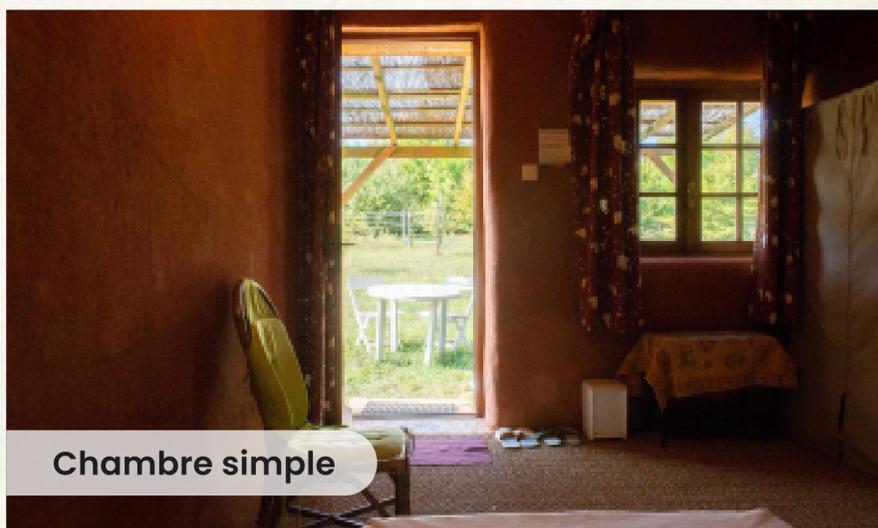
Dortoir



Chambre partagée



Suite



Chambre simple

Option de paiement : Les participants ont la possibilité de régler en plusieurs fois sans frais (jusqu'à 2 fois). Le premier versement, de 400 euros (par personne), sera effectué à la réservation.

Clôture des réservations: 10 juin 2022.

Annulation : Remboursement intégral accordé en cas d'annulation jusqu'au 15 mai 2022. Par la suite, en cas d'annulation, vous serez remboursés de 40% de la somme versée.



YOGA TREE
RETREAT

Rajeunissement, détox et cures avec l'Ayurvédâ :

- Consultation individuelle – 75€;
- Soins ayurvédiques du visage (60min) Nettoyage, Mukhabyanga (massage du visage), vapeur, scrubbing, masque – 75€
- Soins ayurvédiques des mains et des pieds (90min) Nettoyage, scrubbing, massage des mains et des pieds, masque – 95€
- Siro Abhyanga – massage de la tête, cou et épaules (30min) – 30€
- Spécial massage de la colonne vertébrale incluant les cervicales (30min) – 35€
- Massage des pieds – réflexologie avec points de pressions (30min) – 35€
- Nasya – introduction de gouttes d'huile médicalisée dans le nez pour sinusite et cervical – 35€
- Netra Tharpanam – traitement pour les yeux (45min) – 35€
- Karnapoorana – traitement pour les oreilles (30min) – 35€
- Udwarthanam – massage avec de la poudre d'herbes pour traiter l'obésité (60min) – 90€

THÉRAPIE DE RAJEUNISSEMENT avec Abhyanga (60 Min) – 60€

Siro Abhyanga (massage de la tête)

Mukabhyanga (massage du visage)

Abhayanga (corps entier)

ABHYANGA TRADITIONNEL (75min) – 75€

Abhyanga (corps entier)

Siro abhyanga (tête)

Mukhabyanga (visage)

Bains de vapeurs aux herbes

THÉRAPIE DE RAJEUNISSEMENT avec Abhyanga (90Min) – 80€

Siro Abhayanga (massage de la tête)

Abhayanga (corps entier)

Mukhabyanga (massage du visage)

Padam Abhayanga (Massage des pieds) sur points de pression

THÉRAPIE DE SOULAGEMENT DU STRESS avec siro Abhyanga & Sirodhara (60Min) – 95€

Siro abhyanga (massage de la tête, cou et épaules)

Sirodhara (écoulement d'huile médicalisée sur le front)

PURIFICATION AVEC L'AYURVEDA- Tissus, Organes & Esprit avec Abhayanga et Sirodhara (90 min) – 140€

Siro Abhayanga (tête)

Abhayanga (corps entier)

Sirodhara (écoulement d'huile médicalisée sur le front)

Dans la posture Savasana

THERAPIE DE NOURRISEMENT DE LA PEAU avec NavaraKizhi (60min) – 125€

Massage avec des poches remplies de riz Navara, lait et décoction d'herbes

THERAPIE DE SOULAGEMENT DES DOULEURS ARTICULAIRE :

PIZHICHIL – THAILA DHARA – écoulement d'huile médicalisée sur le front après un massage des articulations (60min) – 150€

PODI KIZHI – massage réalisé avec des poches remplies de poudre d'herbes et huile chaude médicalisée (60min) – 90€

KATI VASTI traitement localisé pour douleurs du dos, renforce articulations et nerfs par l'application d'huile chaude médicalisée dans le bas du dos (45min) – 75€

JANU VASTI traitement localisé pour les douleurs aux genoux, renforce les os, articulations et nerfs par l'application d'huile chaude médicalisée sur les genoux (45min) – 75€

GREEVA VASTI traitement localisé pour les douleurs des cervicales, renforce les os et nerfs par l'application d'huile chaude médicalisée dans la région des cervicales (45min) – 75€



Inclus: Yoga (2h par jour), Ateliers et conférences, Sur l'Ayurveda 3 repas végétariens et ayurvédiques par jour., Thé et fruits pendant la journée, Hébergement.

Non inclus: Transport, Consultation individuelle, Massages, Services de blanchisserie, Tapis de yoga et accessoires (pour des raisons d'hygiène), Serviettes et savons

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**

Contact Us:

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

Our Partners

