



# YOGA TREE

## RETREAT



### *Vivre l'Ayurvéda*

3 jours de retraite intense pour explorer cette ancienne science de guérison.

Les Jardins de Bois Gérard

[Yogatreeretreat.com](http://Yogatreeretreat.com)





Yoga Tree est une équipe de professionnels de la santé et du bien-être qui offre un chemin holistique vers votre voyage intérieur, basé sur les principes ayurvédiques. Nous organisons des retraites et des formations exclusives 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'Ayurvédica 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'Ayurvédica. Cette retraite s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir, développer ou approfondir leurs connaissances en Ayurvédica, que ce soit à titre personnel ou pour devenir praticien ayurvédique. Cette série de conférence et d'atelier pratique vous transporte dans les principes fondamentaux de l'Ayurvédica: de la théorie à la pratique de cette ancienne science de guérison.

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



**Vivre l'Ayurvédica (Ayur= Vie Veda = science)**

**Lieu:** Les Jardins de Bois Gérard  
10130 Chessy les Prés – France

**Dates:** 26 – 29 Mai 2022

**Réservation:** via site web ([cliquer ici](#))  
jusqu'au 15 Mai 2022

**Coordinator:** [contact@yogatree retreat.com](mailto:contact@yogatree retreat.com)  
+33 669463257 & +33 611375305

**Langues parlées:** Anglais & Français





## L'Ayurvéda

L'Ayurvéda est une science ancienne, originaire d'Inde. Les techniques thérapeuthiques traditionnelles 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.

En Sanskrit "ayur" signifie vie et "veda" signifie science ou connaissance. L'Ayurvéda peut donc se traduire par "Science de la vie". Elle puise ses sources dans les Védas (ensemble de textes sacrés de l'Inde ancienne).



Les pratiques ayurvédiques suivent une approche holistique, datant de la civilisation védique et sont, encore, largement pratiquées en Inde. Sa réputation est, maintenant, répandue dans le monde entier. L'objectif de l'Ayurvéda n'est pas seulement de guérir, mais il est également crucial pour traiter les maladies, maintenir la santé et vous guider sur un chemin holistique vers la réalisation de soi.

### **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

### Vivre l'Ayurveda

**Programme :** Cérémonie d'ouverture - Jeudi 26 Mai 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 -activation des cellules du corps avec l'énergie solaire & Hatha yoga (Postures)

**8h à 9h** : Petit déjeuner léger

**9h à 12h** : Conférences et ateliers sur l'Ayurvédica

**12h à 13h** : Pause déjeuner

**13h30 à 17h** : Consultation individuelle et cure ayurvédique

**17h à 17h30** : Pause thé

**18h à 19h** : Relaxation, yoga nidra et méditation

**19h30** : Dîner

### Jour 1: Vendredi 27 Mai

- Points généraux expliquant les fondamentaux de l'Ayurvédica. Sciences védiques, philosophie et spiritualité, par le Dr sathish
- La dinacharya - L'hygiène de vie quotidienne conseillée par l'Ayurvédica pour favoriser la santé ainsi que l'équilibre du corps et de l'esprit, par Joyce Guillaume
- Yoga Nidra avec la respiration hamsa, méditation en Lotus par Hamsacharya Subramoni Mahesh

### Jour 2: Samedi 28 Mai

- La place de l'Ayurvédica dans le monde moderne, par le Dr Sathish
- La ritucharya - les conseils nécessaires pour garder notre pleine vitalité en toute saison, par Joyce Guillaume
- Chant de Mantras autour du Feu, relaxation avec Hamsacharya Subramoni Mahesh

### Jour 3: Dimanche 29 Mai

- Gestion des déformations de la colonne vertébrale en Ayurvédica, par Dr Sathish
- Explication de la Pakriti - La nature de chaque individu en Ayurveda ; Bol kansou - Technique de massage principalement sur les pieds avec l'aide d'un bol composé d'un alliage de métaux à base de cuivre, par Joyce Guillaume
- Chants de Mantras, méditation pour la Paix sur Terre, Cérémonie de clôture de la retraite avec Hamsacharya Subramoni Mahesh





## 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*.

## Mme Joyce Villaume - Le Don

Diplôme en publicité, domaine qu'elle quittera après une expérience de EMI pour se consacrer à l'Ayurvéda, à l'énergétique et à la médiumnité. Elle se forme totalement en Inde, notamment auprès des universités de Jamnagar et de Bharati Vidyapeeth à Puna. Spécialité : Kaya Chikitsa, psychologie ayurvédique et travail sur l'inconscient. Elle étudiera l'énergétique à but thérapeutique pendant près de 6 ans auprès de Midaho. Sa rencontre avec le clairvoyant Christophe Allain ouvrira encore davantage ses capacités médiumniques. Elle lance la Fédération Française d'Ayurvéda en 2019 pour rassembler, développer et faire reconnaître l'Ayurvéda. Elle est aujourd'hui consultante auprès de l'ambassade de l'Inde et de la marque Kama Ayurvéda, directrice et formatrice à Ayurvéda & Consciences et Présidente de la Fédération Française d'Ayurvéda.



## 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 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 15 mai 2022)

**Chambre partagée** : Chambre avec lits séparés partagée par 2 personnes coûte 650€ par personne (700 € après le 15 Mai 2022)

**Suite** : Chambre tout confort avec lit double pour 2 personnes - 1200 € la chambre

**Chambre individuelle** : Chambre individuelle (non partagée) 725 € (750 € après le 15 mai 2022)



**Option de paiement:** Nous acceptons les paiements en plusieurs fois (2 versements). Le premier versement est de 400 EUR pour confirmer votre réservation, le reste est à payer le jour de l'arrivée.

**Clôture des réservations - 15 Mai 2022.**

**Annulation:** Remboursement intégral accordé en cas d'annulation avant le 30 avril 2022, par la suite, en cas d'annulation, vous serez remboursé de 40% de la somme versée.





YOGA TREE  
RETREAT

### **Rajeunissement, détox et cures avec l'Ayurvédā :**

Consultation individuelle – 75€

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),

Mukhabhyanga (visage),

Bains de vapeurs aux herbes

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

Siro Abhayanga (massage de la tête),

Abhayanga (corps entier),

Mukhabhyanga (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, Services de blanchisserie Tapis de yoga et accessoires (pour des raisons d'hygiène) Serviettes et savons

## Comment Nous Rejoindre?

Gare de Saint-Florentin – Vergigny (Yonne, 89)

Gare de Tonnerre (Yonne, 89)

Les deux gares sont à égale distance du gîte (20 minutes en voiture). Une navette sera organisée pour les voyageurs en train.

## Contact Us:

**Email** : [contact@yogatreeretreat.com](mailto:contact@yogatreeretreat.com)

**Site web** : [yogatreeretreat.com](http://yogatreeretreat.com)

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

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

**Téléphone** : +33 669463257

662027141

## Our Partners

