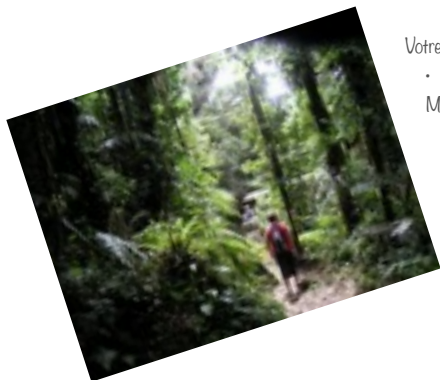


# Les activités et les soins durant la cure

## LES ACTIVITES

En période de jeûne, l'activité physique ne doit pas être intensive car il faut conserver notre énergie pour la dépuraction organique. Cependant, elle est nécessaire pour l'élimination des toxines et notre bien-être.



Votre séjour sera agrémenté de diverses activités telles que :

- ballades tous les jours, au coeur de la forêt tropicale, ou en bord de mer, sorties en mer, découverte de la Mangrove, visite des Saintes ou de La Désirade (île forte énergétiquement) en fonction de la météo, ...
- Ces promenades, faciles et accessibles, ne sont nullement obligatoires, mais, pratiquées à un rythme adapté, elles vous aideront à redécouvrir vos sens et aideront au maintien musculaire.

Soirées thématiques chaque soir : santé au naturel, diététique, alimentation vivante, conférences,



- ateliers : yoga, relaxation, méditation guidée, détente, conseils en diététique, activités ludiques, peinture, dessin, ...

- soins relaxants et massages bien-être : 2 soins sont inclus dans le tarif, à choisir dans la liste qui sera fournie lors de votre inscription (Je vous raconterai l'histoire de la grenouille ...)



# LES SOINS

## MASSAGES :



Chaque massage ou séance a une durée de 1h30

- **Massages relaxants** : s'illustrent comme une véritable source de détente, en enlevant les nœuds musculaires et en optimisant la circulation sanguine et lymphatique, il élimine stress et anxiété.
- **Massage Chukuli – Massage Abyanga** : Massages Ayurvédiques par excellence qui éliminent les douleurs et le stress apportant au sujet un meilleur état physique et psychologique.

- **Réflexologie plantaire** : Il s'agit d'un massage doux des pieds, réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes de la voûte plantaire. A chaque zone réflexe correspond une partie du corps, un organe. La réflexologie plantaire permet donc de localiser les tensions du corps et autres dysfonctionnements puis de les faire disparaître.



- **Acupuncture (selon disponibilité)** : Héritée d'une tradition millénaire, l'acupuncture repose sur le concept de flux d'énergie : le Ki. Selon la culture ancestrale chinoise, la bonne circulation du Ki assure santé et équilibre. Il existe en acupuncture des points clés répartis sur tout le corps, et des méridiens qui sont les voies de circulation énergétiques entre ces points clés. La stimulation de ces points clés est obtenue par diverses méthodes : digipuncture, acupuncture, moxibustion, etc.



- **Sonothérapie** : Le massage sonore permet d'atteindre rapidement un profond état de relaxation. Les sons touchent et mobilisent directement la confiance primaire de l'être humain. Ceci autorise la volonté à se détacher des problèmes. Ce massage favorise le lâcher-prise ; il dissout les tensions et les blocages grâce à cette relaxation profonde. Il active la joie de vivre et suscite le sourire. Le massage sonore harmonise chaque cellule du corps grâce aux vibrations du son. Il influe positivement sur la conscience de soi-même, la créativité.

**TOUTES LES ACTIVITES SONT INCLUSES DANS VOTRE FORFAIT (all inclusive)**



