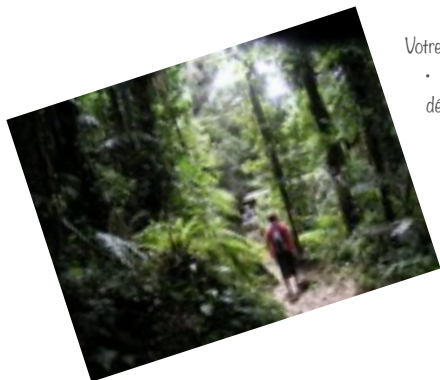


Les activités et les soins durant la cure

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, une journée en mer (selon météo), découverte de la Mangrove, ...
- 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,



2 séances de Yoga de Samara : Art traditionnel de la méditation en mouvement. dont le but est de nous libérer de nos automatismes et de nos conditionnements. Il aide à l'harmonisation des centres intellectuel, émotionnel et physique.

Et chaque jour : 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 :

Soins ou massage, durée de 1h



- **Massages bien-être** : 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 par frictions. Il est effectué avec la pulpe de l'extrémité des doigts, en mouvements spirales, mais également en mouvements circulaires et rectilignes. Indépendamment de son action de drainage et de stimulation, le massage harmonise les énergies d'entretien et de protection de l'organisme.

- **Massage Abyanga** : Massage énergétique qui a pour but principal de réguler et diffuser les énergies dans l'ensemble du corps par excellence qui éliminent les douleurs et le stress apportant au sujet un meilleur état physique et psychologique.

- **Massage suédois** : Massage appuyé et profond qui vise à détendre les muscles. Recommandé pour les personnes sportives, il agit sur l'énergie du corps en procurant une sensation de calme et de paix intérieure.

- **Massage Pada Hasta Abhyanga** : Massage des zones réflexes des pieds et des mains à l'huile végétale chaude. Massage qui allie à la fois du pétrissage, de l'effleurage et de la friction centré sur des points spécifiques.

- **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.



- **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.

- **Sophrologie Cayécédienne** : La sophrologie Cayécédienne, est un entraînement personnel, qui s'adresse à toute personne souhaitant mieux se connaître et développer une conscience sereine et positive, dans les domaines personnel, professionnel, sportif, artistique, scolaire, dans le domaine de la santé. Cette méthode est destinée à aider chacun à développer une harmonie intérieure entre le corps et l'esprit. La sophrologie nous permet de trouver notre équilibre intérieur, face à toutes les pressions que nous pouvons supporter dans notre vie quotidienne. Nous utilisons des techniques de relaxation, de respiration et d'activation du corps et de l'esprit. Elles nous permettent de développer un nouveau regard sur notre quotidien.



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

