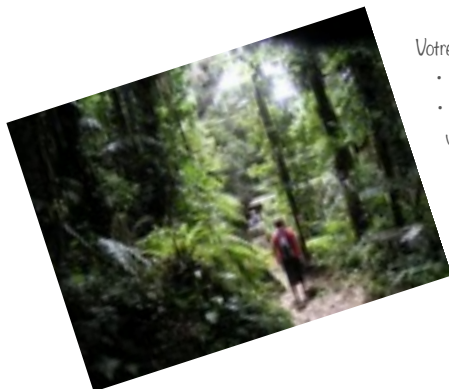


Les activités et les soins durant la cure (inclus dans le tarif)

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, baignade, ...
- 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, appareil digestif et intestin, manger en conscience, ...



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.

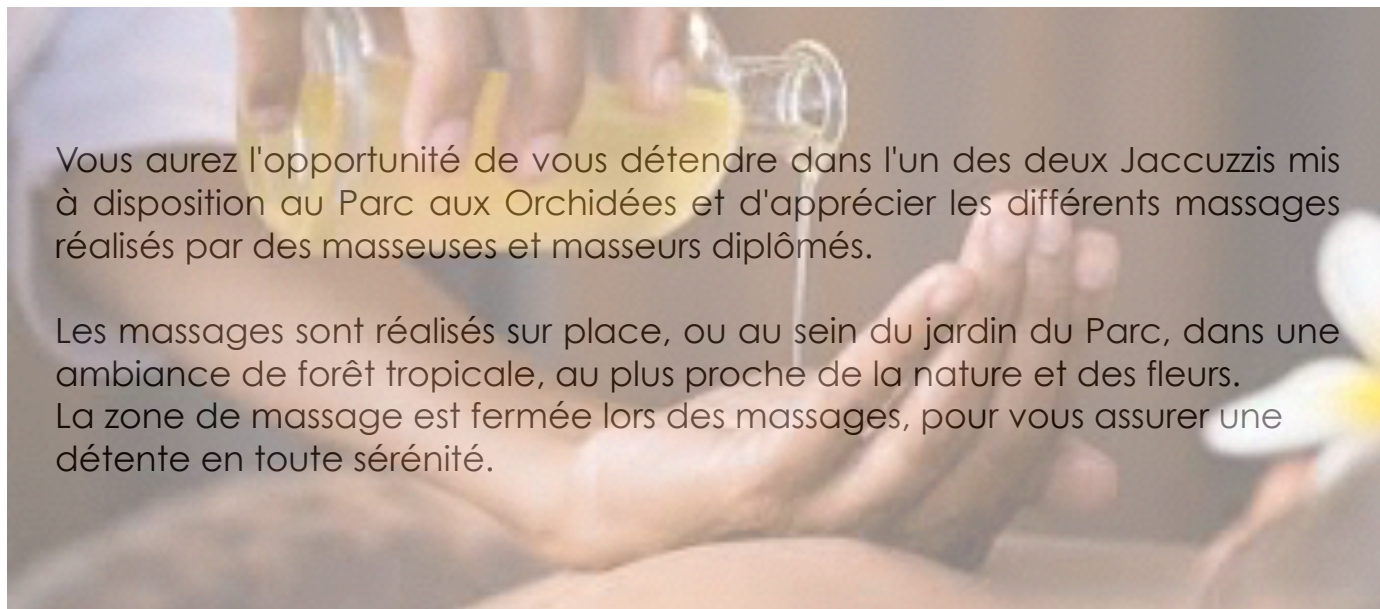
Et chaque jour : éveil corporel, relaxation, méditation guidée, détente, conseils en diététique,

activités ludiques, peinture, dessin, ...

- Soins relaxants et massages bien-être à choisir dans la liste qui sera fournie lors de votre inscription :
 - 2 soins pour les cures de 7 jours
 - 1 soin pour les cures de 5 jours



ESPACE BIEN-ÊTRE



Vous aurez l'opportunité de vous détendre dans l'un des deux Jaccuzzis mis à disposition au Parc aux Orchidées et d'apprécier les différents massages réalisés par des masseuses et masseurs diplômés.

Les massages sont réalisés sur place, ou au sein du jardin du Parc, dans une ambiance de forêt tropicale, au plus proche de la nature et des fleurs. La zone de massage est fermée lors des massages, pour vous assurer une détente en toute sérénité.

MASSAGE BIEN-ÊTRE - Durée : 60 mn

Massage détente

MASSAGE ABHYANGA - Durée : 60 mn

Massage énergétique qui a pour but principal de réguler et diffuser les énergies dans l'ensemble du corps

MASSAGE SUÉDOIS - Durée : 60 mn

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 - Durée : 60 mn

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.

JACUZZI - Durée : 20 mn

Bain dans le Jacuzzi auquel nous ajoutons une infusion de feuilles locales pour mieux se détendre

GOMMAGE - Durée : 20 à 30 mn

Gommage du corps entier avec une préparation à base de sucre de canne, huile d'abricot et extraits de fleurs

+

MASSAGE SHIRO ABHYANGA - Durée : 30 mn

Massage du dos, des épaules, du visage et du cuir chevelu. Ce massage est réalisé assis, habillé, uniquement le cuir chevelu est massé à l'huile. Massage enracinant qui apporte une détente profonde.

OU

MASSAGE MUKHA ABHYANGA - Durée : 30 mn

Massage du visage et du cuir chevelu à l'huile végétale chaude. Massage doux et relaxant qui apporte de nombreux bienfaits à la peau, nourrit et apaise l'esprit.

RÉFLEXOLOGIE - Durée : entre 60 et 90 mn

Réflexologie plantaire

LES TECHNIQUES ENERGETIQUES

SOPHROLOGIE - Durée : 60 mn



Technique de guidance pour retrouver le bon équilibre entre le corps et l'esprit, pour vivre une vie harmonieuse tant avec soi qu'avec les autres.

SONOTHERAPIE - Durée : 60 mn (à partir de 3 pers. minimum)

Technique de soins par le son (bols tibétains)



MASSAGE CHUKULI - Durée : 1h30



Massage énergétique par excellence, son action a pour but, outre le drainage, de stimuler et de réharmoniser les méridiens afin de permettre une meilleure circulation de l'énergie. Il s'effectue avec la pulpe de l'extrémité des doigts, en mouvements spirales.

ACCESS BARS (Access Consciousness) - DUREE : 1h

C'est un ensemble d'outils et de techniques conçus pour faciliter une plus grande ouverture de la conscience ainsi que la libération des mémoires négatives, des croyances limitantes, des peurs, émotions ou autres fausses certitudes qui nous empêchent inconsciemment de créer la vie que nous désirons.



Les Bars sont 32 points situés sur la tête et chacun représente une connexion bien précise (conscience, tristesse, joie, argent, contrôle, gentillesse, gratitude, paix,) Access est une invitation à te reconnaître comme l'Etre infini que tu es. Ainsi, tu fonctionnes à partir de ce que tu es, de ce que tu perçois, sais et reçois infiniment.

THETAHEALLING - DUREE 1h



C'est un processus méditatif qui crée des guérisons sur les plans physique, psychologique et spirituel, à partir des ondes Thêta, par la libération des programmes limitants, mémoires anciennes, sentiments négatifs, sur tous les plans de l'Etre.

Un état Thêta est un état de relaxation très profonde.

Ces ondes renferment les souvenirs et les sensations. Elles gouvernent aussi nos attitudes, nos croyances et nos comportements.

