



Et si cette année, le Printemps était  
pour vous la saison d'ouverture  
sur un nouveau chemin  
vers vous 'm'aime' ?

# Nouvelle cure Eveil Ayurvédique

du 16 au 23 mars 2025

Une cure ayurvédique est l'opportunité de :

Se reposer

Se détoxifier

Se rééquilibrer

mais aussi se reconnecter...

à son 'Essence-ciel'

# Un nouveau type de cure : l'Eveil Ayurvédique

Au cours de cette cure ayurvédique, vous bénéficierez de **massages et soins traditionnels** qui, associés à une pratique quotidienne d'exercices corporels, de respirations, et de méditation, contribueront à un **profond processus de détoxification**. Une alimentation soigneusement adaptée à la cure et un environnement spécialement aménagé pour **favoriser le repos** compléteront ce parcours, permettant à votre corps et votre esprit de **se régénérer et retrouver l'équilibre naturel**.

**Mais qu'est-ce que l'Āyurveda ?**

**Et comment peut-il améliorer votre quotidien ?**

Plongez dans une expérience qui dépasse la simple médecine : l'Āyurveda est un véritable art de vivre. **Ce voyage unique vous reconnectera à votre essence profonde** et vous permettra de réintroduire la conscience dans une vie parfois trop chargée. L'Āyurveda adopte une approche holistique, prenant en compte l'ensemble de la personne : physique, mentale et spirituelle. **L'objectif est de restaurer l'harmonie entre eux pour cheminer vers votre santé.**

Pour parvenir sur ce chemin, l'Āyurveda repose sur 2 principes fondamentaux :

- **Prévenir** : Conservez votre bien-être en adoptant des pratiques qui anticipent et évitent les déséquilibres avant qu'ils ne se manifestent.
- **Restaurer** : Rééquilibrez et revitalisez votre corps lorsque des déséquilibres se produisent.

Aussi, lors de cette cure, vous découvrirez **des soins thérapeutiques ayurvédiques individuels** organisés selon **un programme de cure unique et sur-mesure qui tiendra compte de votre état de santé et de vos besoins.**

Ce programme prévoit la possibilité de recevoir jusqu'à 2 soins par jour (*comme nous sommes au service du vivant, ce dernier sera ajusté chaque jour en fonction de votre ressenti mais aussi de la réponse de votre corps aux soins précédents. Cet ajustement quotidien pouvant impliquer la décision de proposer un seul soin unique ou une journée sans soin si la situation le nécessite*).

# Des soins proposés selon la pure tradition indienne

En utilisant des huiles médicinales chaudes adaptées à chaque constitution, ainsi que des poudres et des préparations à base de plantes et d'épices.

## **Soin ayurvédique à 4 mains (donné par 2 thérapeutes) de tout le corps**

- à l'huile chaude : abhyanga suivi d'une sudation (svedana),
- aux poudres pour un soin de nettoyage / drainage du corps : udvartana, potli...
- avec des pochons préparés par nos soins pour des applications sèches ou humide en fonction des besoins de la personne.

## **Soin localisé et spécifique (tête, dos, ventre, pied, oreilles, yeux...)**

shirodhara, shiro mukha abhyanga, pada abhyanga, nasya , basti, ventouses et autres soins spécifiques....

## **Mais aussi...**

**Une consultation individuelle tous les matins** pour un suivi et ajustements

**Une pratique matinale de Pranayuravi** (étirements, yoga, pranayama, méditation...)

**Tous les repas préparés à partir de produits BIO et suivant la logique ayurvédique de détoxification du corps** pour soutenir les effets des soins à savoir :

- Petit déjeuner (suivant les besoins) : porridge, fruits
- Déjeuner : Kitcheri (légumes, riz, céréales, épices)
- Dîner : soupe ou potée maison

**Des activités / séances / discussions autour de thèmes précis seront proposés pendant le séjour.**

**Un petit livret de conseils élaborés spécialement pour la saison et la cure** vous sera remis au tout début de la cure, car notre but est aussi de vous accompagner vers l'autonomie dans votre bien être & santé.

# Déroulé d'une journée type

6h00 - Réveil

6h30 - Pranayuravi (éveil matinal du corps et des sens)

8h00 - Petit déjeuner

8h30 à 11h30 - Soins

Repos / Temps libre

12h30 à 13h30 - Déjeuner

Repos / Temps libre

15h à 17h - Soins

Repos / Temps libre

18h30 à 19h30 - Dîner

Repos / Temps libre

Des soirées à thème seront possible en fonction du ressenti des personnes, mais aussi des séances supplémentaires de méditation, respiration ou sophrologie pourront être organisées.

Tout au long de la cure nous répondrons à vos questions et des thèmes seront évoqués (spirituel, culinaire..)

NB : Le dernier après-midi sera réservé à un temps collectif de bilan de cure.

*Un moment pour soi*



*Se nourrir autrement*



*De la joie !*

*Des partages*



*Repos & Equilibre*



# Un accompagnement complet & individuel

## Une préparation personnalisée en amont

Pour optimiser la Cure Eveil Ayurvédique, une préparation en amont est essentielle. Ainsi, pour les cures de 7 ou 10 jours, **un entretien est prévu 1 mois avant le début de la cure.**

**Ce rendez-vous (en Visio ou en présentiel)** nous permettra de vous fournir des conseils personnalisés et vous envoyer une fiche détaillée afin de vous préparer efficacement à la cure.

## À l'issue de la cure

Nous vous transmettrons **des recommandations** personnalisées pour conserver les bienfaits chez vous le jour de votre départ.

**Quelques entretiens** viendront compléter la cure afin de vous soutenir.

*Évitez les activités trop intenses (voyages, sport) pendant la semaine suivant votre cure pour favoriser une récupération optimale.*

## Coût de la prestation

Nous privilégions **une approche personnalisée** en limitant le nombre de curistes à 2 voire 3 maximum, et ce, afin d'offrir une immersion totale et un accompagnement de proximité pour **une expérience vraiment unique et sur mesure.**

Tarif de la cure Eveil Ayurvédique de 7 jours : 1.730 euros

**Ce montant comprend :** l'hébergement en chambre individuelle, la pension complète, les soins & consultations quotidiens, les différents cours proposés pendant tout le séjour.

Le tarif de cette cure représente bien plus qu'un simple investissement financier ; vous vous engagez sur un chemin de transformation personnelle. Ce séjour reflète votre volonté à améliorer votre santé de manière significative et durable. Nous vous offrons une approche unique qui favorise une prise de conscience profonde et une véritable reconstruction de votre vitalité.

# Un lieu propice au ressourcement

Dans très bel écrin de verdure, idéal pour le ressourcement, à Saint Aignan en Vercors en bordure de rivière.



Nous vous accueillerons dans un gîte douillet et chaleureux, en chambre individuelle, où chacun pourra trouver le repos et la détente entre les soins mais aussi des espaces d'échanges (salon, salle à manger, jardin...), ou de pratiques avec une salle de yoga.



Vous pourrez bien sûr vous recueillir au contact de la nature ou dans votre chambre pour des temps calmes propices à un retour à soi.



Tous les soins seront donnés dans un petit chalet attendant au gîte et disposant d'une salle de bain.

## 3 intervenantes

# avec une intention commune : Prendre soin de vous !

### **Séverine Hudry Chevrier, Consultante et praticienne corporelle en Ayurveda.**

“Depuis toute petite le désir d’aider mon prochain résonnait comme une évidence en moi. À la suite d’études de gestion/droit et un parcours dans la restauration pendant plus de 15 ans (afin de régaler les papilles !!), je découvre de nouvelles techniques holistique jusqu’à MA rencontre avec l’Ayurveda au travers d’un massage en 2016. Ma curiosité et ce désir toujours présent me font rencontrer en 2017 deux médecins indiens (Partap et Keshaw Chauhan) auprès desquels je me spécialise en conseiller Ayurvèda en 2017 suivi d’un stage en Inde dans la clinique JIVA de Farīdābād. A mon retour je décide d’approfondir ces connaissances pendant 3 ans supplémentaires auprès d’Atreya Smith, et comme la vie est un long chemin d’apprentissage je suis aujourd’hui en cours de mentorat enseigné par le Vaidya (médecin indien) français Narendras Das (Lionel POIROT).

Je consulte et propose différents soins (corporels et énergétique) sur Aix les Bains et en Chautagne. J’interviens également sur des cures organisées en France pour accompagner les personnes dans leur quête de bien-être.

Je vous invite à explorer, à comprendre et à apprécier ce voyage vers vous-même. Mon rôle est d’être à vos côtés pour favoriser cette reconnexion et ce bien-être durable”.



### **Barbara Hot, Praticienne consultante en Ayurveda à Grenoble depuis 3 ans.**

“Je propose des accompagnements pour un rééquilibrage de vie, des massages, des formations et des cures. Après des études en biochimie et une carrière dans l’industrie je me suis tournée vers le yoga, la méditation Bouddhiste et l’Ayurvèda pour surmonter un stress chronique et retrouver une joie de vivre. C’est ce qui m’a donné l’envie de faire partager mon expérience.

J’ai suivi des formations pratiques pendant 5 ans notamment avec le Vaidya Narendra Das. Je sais identifier les causes des déséquilibres Ayurvédiques physiques (digestion, problèmes de peau, douleurs articulaires, fatigue...) et psychologique (stress, fatigue, ...) et me mettre en place des programmes pour retrouver un confort de vie. Au cours des cures je vous accompagnerais avec un régime alimentaire adapté et des soins Ayurvédiques adaptés (Abyangha, Udvartana, Shirodhara, Nasya, Bol kantsu, Basti)”.



### **Sabrina Perrone, Consultante en Ayurveda et Sophrologue.**

“Élevée par une maman qui s’est toujours intéressée à la santé naturelle et à la nutrition, c’est donc tout naturellement que cette graine plantée dès l’enfance s’est développée à l’âge adulte. Teinté par un vif intérêt pour la culture indienne et son pays, j’ai donc expérimenté les soins ayurvédiques lors de mon premier voyage au Kerala il y a maintenant 12 ans. Ce fut une véritable révélation. Après une recherche appliquée de mon école de formation en France, j’entreprends d’étudier l’Ayurveda à l’IFYA, sur 3 ans, dans le but d’obtenir un diplôme de consultante en Ayurveda. Depuis, je n’ai jamais cessé d’étudier et me former tellement cette science se révèle précieuse dans la compréhension du Vivant et dense par la profondeur de l’enseignement qui nous est délivré.

Dans une démarche de pouvoir accompagner au mieux les personnes qui me consultent, j’ai suivi une formation en Sophrologie auprès de l’EFSS pour proposer une pratique en thérapie brève qui est un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental.

Chaque année, lors de mes séjours en Inde, je me forme dans des cliniques spécialisées - encore tout récemment dans la pratique des massages ayurvédiques en suivant une formation sur les soins thérapeutiques (VYAS Ayurveda dans le Sud du Kerala) mais aussi en Yoga ou en Cuisine Végétale, afin de consolider et asseoir toutes les connaissances acquises jusqu’à présent.

J’ai donc à cœur, chaque jour, de mettre en pratique tout ce savoir immense et si précieux que l’on m’a confié afin de permettre aux personnes de retrouver l’équilibre, leur apporter des clés essentielles pour les rendre autonome dans leur bien-être, développer leur plein potentiel et les guider dans la réalisation de leur objectif. Je propose les soins et les consultations en Ayurveda et Sophrologie sur Marseille et à distance par Visio. Hâte de vous rencontrer !”



Réservez dès aujourd'hui  
votre Cure Eveil Ayurvédique et  
offrez-vous une transformation profonde et durable !

*Au plaisir de vous rencontrer*

*Amour et Sérénité en vos cœurs,  
Séverine, Barbara  
et Sabrina*

## **POUR TOUT RENSEIGNEMENT**

### **Séverine Chevrier - Aix Les Bains**

Consultante en Ayurveda

T | 06.60.02.70.34

M | [contact@seve-in-ayurveda.com](mailto:contact@seve-in-ayurveda.com)

[www.seve-in-ayurveda.com](http://www.seve-in-ayurveda.com)

### **Barbara Hot - Grenoble**

Consultante en Ayurveda

T | 07.78.25.17.09

M | [ayurveda\\_barbara@mailo.com](mailto:ayurveda_barbara@mailo.com)

[www.ayurveda-barbara.com](http://www.ayurveda-barbara.com)

### **Sabrina Perrone - Marseille**

Consultante en Ayurveda & Sophrologue

T | 06.17.57.15.88

M | [ojas.ayurveda.sophrologie@gmail.com](mailto:ojas.ayurveda.sophrologie@gmail.com)

[www.ojas-ayurveda-sophrologie-marseille.com](http://www.ojas-ayurveda-sophrologie-marseille.com)



Photo Alexandre Sattler

*“Le plaisir se ramasse,  
la joie se cueille  
et le bonheur se cultive.”*

Pensée Bouddhiste