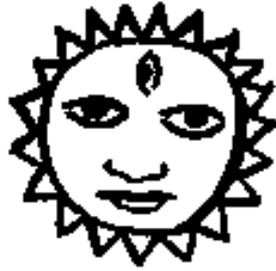


Février 2020
Kérala



Hiver au soleil

Ecole de Yoga Mathieu
La Haute Jambière
35320 Lalleu (France)
☎ 02 99 43 17 90
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Cure ayurvédique et yoga avec Vinay Kumar et Mathieu

Date : du jeudi 13 février au dimanche 23 février 2020

Soit 11 jours, dont 10 jours de cure (yoga et ayurvéda), le premier jeudi est un jour de repos, seuls les repas sont assurés.

Les soins : Cure traditionnelle de massages ayurvédiques utilisant des techniques issues du Kalarichikitsa, système médical lié au Kalaripayat. (Voir infos Yoga n°61 et 67), sur les prescriptions de Vinay Kumar, maître thérapeute. Les massages sont personnalisés. Le repos et la nourriture (délicieuse) font partie de la cure. Trop d'agitation pendant et après la cure nuit à son efficacité, si vous désirez profiter du voyage pour faire du tourisme en Inde, nous vous conseillons de le faire avant la cure.

Lieu : Centre Dhanurveda à Kovalam au bord de la mer, une plage touristique à 16 km de l'aéroport de Trivandrum au sud de l'Inde (température moyenne 24 et 31°).

Hébergement en chambres de 2 personnes équipées de salle d'eau et toilettes.

Voir site du centre <http://www.dhanurvedam.com>

Le yoga : Le kurma yoga et le yoga nidra traditionnel, assurés par Mathieu, amplifient les effets de la cure.

Programme : 7h40 do in sur la plage, 9 h petit déjeuner ayurvédique, puis massage personnalisé, 13 h 30 repas ayurvédique, repos et promenades, 16 h yoga et yoga nidra, 18 h coucher du soleil sur la mer, 19 h 30 repas ayurvédique, conférences et spectacles.



