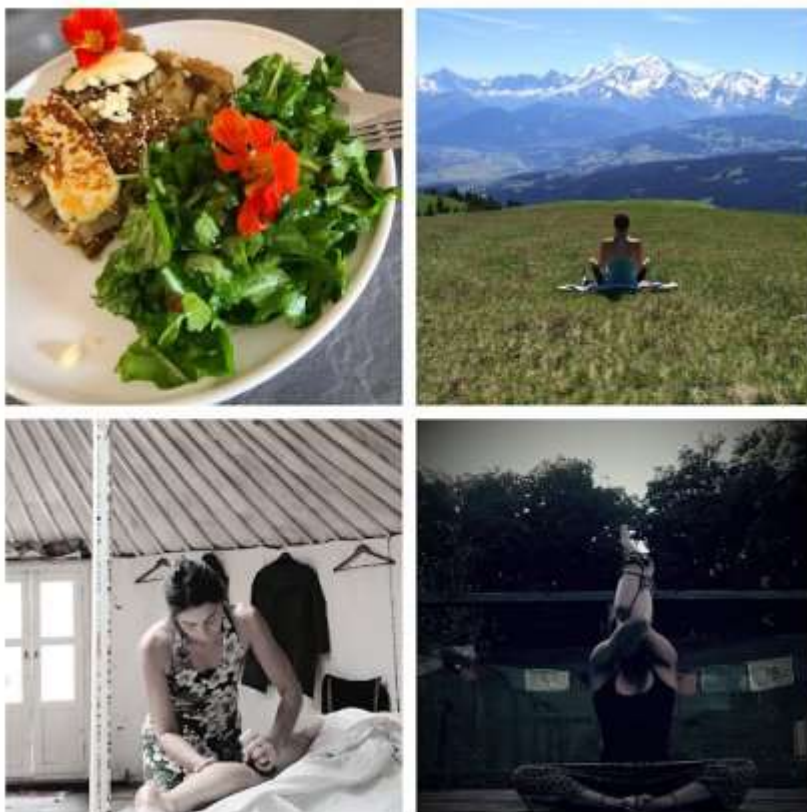


STAGE DETOX DE PRINTEMPS

Yoga, Randos & Ayurvédas

20 au 22 Mars 2026



Stage ouvert pour 4 personnes par session.

Il vous est conseillé d'arriver le jeudi soir si vous venez de loin et/ou repartir le lundi matin afin ne surtout pas arriver et repartir dans le stress !

EIRL ANAHATA CHIKITSA
1021 Chemin de Vernaz
74140 SCIEZ
N° Siret: 4833425560030
Tel: +33 620 455 748
Courriel: contact.anahata@gmail.com
www.chikitsa.fr / www.gite-shantihome.fr



PROGRAMME :

10 à 15 jours avant le début de la cure : faire votre bilan (questionnaire que je vous envoie ou sur prise de RDV pour un bilan plus complet en cas de gros déséquilibre) pour préparer la cure en amont à la maison et pouvoir recevoir les directives pour la poursuivre ensuite....

Jour 1 :

9h – 10h30 : Yoga dynamique

10h30 – 12h30 : soins détox 1 & 2

Repas & partages

14h – 16h : Soins détox 3 & 4

17h – 18h : Yoga doux/ Méditation

Repas léger ou jeûne - Soirée calme

Jour 2 :

7h30 : satkarma (nettoyages yogiques)

8h – 8h30 : Petit déjeuner « light »

9h-11h30 : Yoga rando au bord du lac *ou 9h – 12h : atelier SuryaNamaskara & Yoga Nidra*

Repas & partages

13h30 – 17h30 : Soin détox II

17h30 – 18h15 : yoga nidra ou méditation

Repas léger ou jeûne - Soirée calme

Jour 3 :

7h30 : satkarma

8h – 8h30 : Petit déjeuner « light »

9h : départ rando aux Voirons & méditation/ messe de 11h chez les « petites sœurs de Béthléem »

Prépa repas – repas & partages

EIRL ANAHATA CHIKITSA
1021 Chemin de Vernaz
74140 SCIEZ
N° Siret: 4833425560030
Tel: +33 620 455 748
Courriel: contact.anahata@gmail.com
www.chikitsa.fr / www.gite-shantihome.fr



14h – 17h : massage de la tête, pieds & temps calme – tisane détox

Fin.

Ce programme est donné à titre indicatif et sera modifié en fonction du nombre de participant(e)s, de la météo et des besoins de chacun(e).

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

La cure de 3 jours est résidentielle et se fera entre le Centre Anahata Chikitsa pour les pratiques de yoga et les soins, les lieux de rando et au Gîte Shanti hOMe pour l'hébergement, les repas et les activités parallèles aux soins (c'est au même endroit☺). Cette cure est possible plus longue et/ou en individuel sur RDV. Un devis vous sera alors proposé en fonction du programme choisi.

Tous les repas sont basés sur une diète détox selon l'ayurvéda et sont donc végétariens, Bio et préparés par mes soins directement au Gîte ou en amont le matin même chez moi. Il vous sera demandé de préparer votre cure en amont et de la poursuivre à la maison, selon les directives, afin d'avoir de meilleurs résultats et surtout ne pas subir les effets indésirables qu'une cure détox peut provoquer si elle se fait trop rapidement.

Il faudra prévoir des vêtements doux et confortables vous permettant d'être à l'aise lors des pratiques physiques, ainsi que des sous-vêtements ne craignant pas les huiles pour les soins. Des vêtements chauds seront également les bienvenus pour les soirées... vous risquez d'être un peu fatigué(e)s. Et n'oubliez pas que vous serez en chambre partagée, non mixte dans la mesure du possible...

TARIFS : 495€

EIRL ANAHATA CHIKITSA
1021 Chemin de Vernaz
74140 SCIEZ
N° Siret: 4833425560030
Tel: +33 620 455 748
Courriel: contact.anahata@gmail.com
www.chikitsa.fr / www.gite-shantihome.fr



Le prix comprend :

Le diagnostic, les cours et activités collectives, les soins proposés, les repas et tisanes proposés, l'hébergement pour les 3 journées en chambre partagée (2 personnes max/chambre).

Le prix ne comprend pas :

Les extras repas, tisanes... non inclus dans la cure, les soins complémentaires « post-stage » pour continuer les effets détox à plus longs termes, les éventuels coups pour les activités annexes (Pierres pour les malas par exemple), le nécessaire de toilette est à prévoir. Les transferts pour arriver et repartir à destination. La nuit supplémentaire et le petit déjeuner si vous arrivez le jeudi soir (supplément de 45€ pour la nuitée + le petit déjeuner adaptée à la cure !). La consultation pré-stage (si vous voulez avoir un bilan plus complet avant le stage (intéressant en cas de gros déséquilibres). Les jours complémentaires si vous souhaitez une cure plus longue.

Vous pouvez me contacter pour des questions pendant toute la durée de votre cure, par mail, à contact.anahata@gmail.com

Au plaisir de prendre soin de vous !

Om Shanti, Om....

Valli

EIRL ANAHATA CHIKITSA
1021 Chemin de Vernaz
74140 SCIEZ
N° Siret: 4833425560030
Tel: +33 620 455 748
Courriel: contact.anahata@gmail.com
www.chikitsa.fr / www.gite-shantihome.fr

