

CURE AYURVEDIQUE D'AUTOMNE :
La Pause Bien-Être Régénérante & Apaisante :
Yoga, Ayurvédâ & Soins Egypto-Esséniens

Octobre ou Novembre 2026



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



Cette année, la cure Ayurvédique d'Automne sera du sur-mesure !

Un bilan en visio sera proposé en amont afin de préparer ce que vous souhaitez selon vos besoins... plutôt rasayana (régénérant), détox ou anti-stress... tout sera fait pour s'adapter au mieux à vous !

Toujours en pleine nature, bercé(e)s entre Yoga & Soins Ayurvédiques ou Esséniens et repos ou balades alentours, vous pourrez bénéficier de conditions optimales pour votre ressourcement.

Ce programme anti-stress, anti-fatigue, régénérant au niveau digestif tout autant que cellulaire, nourrissant pour le corps & l'esprit... voir même détoxifiant, (si tel est votre besoin), est un vrai boost naturel pour votre système immunitaire et votre bien-être... à long terme !

Une nourriture maison, locale et saine vous sera proposée à chaque repas afin de reposer et nettoyer le système digestif avec une entière satisfaction gustative & émotionnelle pour vos papilles et vos pupilles...

Et retrouvez au quotidien 2 cours de Yoga : Yoga tonique, yoga douceur, yoga Nidra, Méditation, Marches méditatives en forêt... , adapté à tous et selon l'état de chacun(e) au moment des cours.

& 1 à 2 Soins par jour, ajustés pour votre programme personnalisé.

Voici un programme type qui sera adapté à votre arrivée, en fonction de vos besoins et de vos envies... :

J1 – arrivée le vendredi

9h – 10h30 : Yoga

10h30 – 12h : Soins individuels – 90 min - marmas abhyanga corps complet, visage et tête - pers.1

Repas

14h : Soins individuels – 90 min - marmas abhyanga corps complet, visage et tête - pers.2

15h30 : Soins individuels - 90 min - marmas abhyanga corps complet, visage et tête - pers.3

18h30 : Yoga Nidra

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



Dîner

J2 – Petit Déjeuner

8h30 – 10h : Yoga Dynamique ou marche yogique selon la météo

10h – 12h : Soins individuels - Abhyanga & Shirodhara pers. 1

Déjeuner

13h30 – 15h30 : Soins individuels - Abhyanga & Shirodhara pers. 2

15h30 – 17h30 : Soins individuels Abhyanga & Shirodhara pers. 3

18h30 : Méditation

Dîner

J3 – Petit Déjeuner

8h30 – 10h : Yoga / Marche méditative et yoga extérieur

10h : Soins individuels - SEE 1h + soin visage - pers.1

Déjeuner

13h30 : Soins individuels - SEE 1h + soin visage - pers.2

15h30 : Soins individuels - SEE 1h + soin visage – pers.3

18h30 : yoga doux

Dîner

variante : – Petit Déjeuner

8h30 – 10h : Yoga / Marche méditative et yoga extérieur

10h – 12h : Soins individuels - Shirodhara & Nadi Patra ou Shastikshali Pinda Swedana (pochon d'herbes dans de l'huile chaude ou pochon de riz trempé dans du lait aux plantes)

Déjeuner

13h30 – 15h30 : Soins individuels

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



15h30 – 17h : Soins individuels

18h30 : Méditation ou mantras

Dîner

Variante : – Petit Déjeuner

8h30 – 10h : Yoga / Marche méditative et yoga extérieur

10h : Soins individuels – Soin dynamique Abhyanga Udvartana + marmas

Déjeuner

13h30- 15h : Soins Individuels - Soin dynamique Abhyanga Udvartana + marmas

15h – 16h30 : Soins individuels - Soin dynamique Abhyanga Udvartana + marmas

17h : Yoga doux

FIN du séjour

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

La cure RASAYANA de 3 jours est proposée en résidentielle ou non. Elle se fera entre le Centre Anahata Chikitsa pour les pratiques de yoga et les soins et au Gîte Shanti hOMe pour l'hébergement, les repas et les activités parallèles aux soins (c'est au même endroit ☺) : dans un environnement calme et paisible au cœur de la nature, une nourriture saine, bio, extra fraîche et savoureuse, préparée sur place selon les règles de l'Ayurvêda...

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... si vous dormez sur place.

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



N'hésitez pas à me contacter pour plus d'infos ou pour réserver !

Nombre de place limité à 3 pers./jour

Hari Om!!

Tarif pour **3 jours** : 615€ du vendredi au dimanche

L'hébergement en pension complète sera compté en plus, à hauteur de 45€/jour et /pers. (petits déjeuners et dîners inclus)

Les soins possibles :

- Soins Egypto-Esséniens
- Soin beauté du visage & soin beauté des cheveux selon l'Ayurvêda
- Marmas abhyanga (soins du corps et stimulation/libération des points marmas)
- Shirodhara (massage du visage et de la tête suivi d'un filet d'huile tiède qui coule sur le front sur 20 min),
- Netra tarpan (régénérant des yeux et du mental),
- Shastikshali pinda sweda (soin corps aux pochons de riz trempés dans du lait chaud - ultra nourrissant, nettoyant et relaxant/réconfortant)
- Nadi Patra Pinda Swedana (soin corps aux pochons de plantes trempés dans des huiles chaudes - relaxation profonde, confort articulaire, détoxinant)
- Udvartana (soin tonique gommant et détox)

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

