



PRÉSENTATION WEEK END « BIEN ÊTRE » 24, 25 & 26 AOÛT 2018

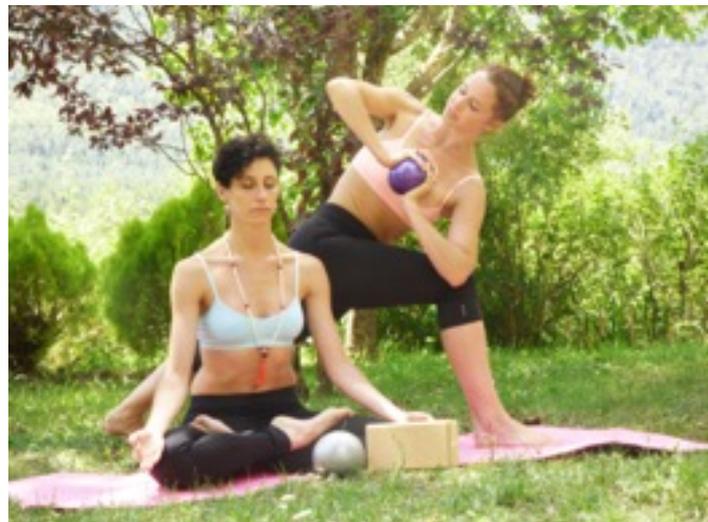
Julie, Elodie et leur équipe vous accueillent dans **un cadre idyllique** pour vous faire du bien **au corps et à l'esprit.**

Recharger vos batteries, évacuer le stress,
découvrir ou redécouvrir comment entretenir votre santé...

Nous vous avons concocté un programme riche et varié !

Des pratiques corporelles pour travailler sur votre corps physique, des conférences ateliers pour votre esprit et des massages ayurvédiques pour lier et détendre corps et esprit...

- YOGA
- RESPIRATIONS
- MÉDITATIONS
- SMART BODIES®
- CONFÉRENCES SANTÉ
- REPAS VÉGÉTARIENS
- MASSAGES AYURVÉDIQUES
- DANSE LIBRE



Différentes options s'offrent à vous :

« Forfait: Cocooning » ATTENTION! places limitées (4 places)

1. La totalité des cours proposés soit:

- 6 cours de yoga
- 3 cours de smart bodies
- 3 cours de danse libre
- 2 conférences

2. Massages Ayurvédiques:

- 1 massage 60min au choix
- 1 massage 30min au choix

« Forfait : Détente» ATTENTION! places limitées (4 places)

1. La totalité des cours (voir ci-dessus)

2. Massage Ayurvédique:

- 1 massage 30min au choix

« Cours à la carte »

se référer aux planning et aux tarifs ci-dessous.

« Repas »

possibilité de repas « Healthy & Vegan » sur place préparé par notre Chef !!!



MASSAGES AYURVEDIQUES

- « Abhyanga »: à l'huile de sésame , 60 min

L'Abhyanga est le massage de base de l'Ayurvéd. C'est un massage global,holistique, qui apporte autant au corps qu'à l'esprit et à l'affectif.

Abhi: c'est le tout, la totalité, Anga: ce sont les membres ou le corps

Abhyanga: c'est donc le massage du corps tout entier

C'est un assemblage de différents massages, les mouvements seront choisi en fonction de la personne à masser (en commençant par les pieds pour finir à la tête).

L'huile de sésame est bonne pour toutes les saisons et tous les doshas « sésame ouvre toi!!!! » elle permet l'ouverture des canaux énergétiques

L'Abhyanga est parfait pour équilibrer les trois doshas et plus particulièrement pour traiter les problèmes de Vata et les douleurs physiques.

Il stimule la peau, les muscles, la circulation veineuse, artérielle et lymphatique et élimine les toxines.

Il calme le système nerveux, fortifie les poumons et le coeur.

Facilite la digestion et les éliminations.

L'Abhyanga augmente la chaleur du corps, augmente le Prana, l'énergie, la vitalité, la force , la souplesse et la résistance physique du corps.

- « Sapta Sita »: à l'huile de sésame , 60 min

Sapta: sept , Sita: posture

Massage des 7 postures.

C'est un massage énergétique utilisant les techniques de respiration du yoga, chaque posture fait respirer d'une façon différente.

L'intention de ce massage est l'oléation du corps et délasser dans chacune des postures.

Le changement régulier des postures travaille sur la respiration et l'intériorisation, on tend à s'approcher d'un certain équilibre pour aller vers le calme intérieur, la paix, l'état méditatif.

L'approche de la méditation en yoga, passe par le corps, le travail physique, la pratique des asanas et des pranayamas, lors de ce massage le patient ne doit rien forcer, il doit simplement vivre ce qu'il a à vivre.

(Ce massage ne peut se faire que si le thérapeute à déjà massé le patient, ce ne peut être un premier massage.)



- « Bol Kansu »: au Ghee, eau de rose, 30 min

Se massage s'effectue à l'aide du bol « Kansu » fait d'un alliage de 5 métaux différents: en majorité de cuivre, d'or, d'argent ...

Le beurre clarifié (ghee) équilibre agni (feu).

Le massage au bol Kansu est bon pour la personne en manque de feu, déprimée, en état de faiblesse, angoissée. Mais aussi pour la personne en excès de feu, en colère, ulcère, nervosité car il apaise les émotions.

Il est calmant tout en influant une énergie nouvelle, il génère des sentiments d'amour, recrée des pensées positives, une vitalité nouvelle, redonne de l'énergie, relance le dynamisme, la créativité et la transformation.

Il touche les points réflexes du corps, ce qui agit positivement sur tous les organes.

Il améliore la santé des yeux, élimine les insomnies, apporte calme et bien-être, améliore la qualité et la récupération du sommeil.



- Massage « Mandala du ventre »: à l'huile de moutarde, 30 min

C'est un massage subtile, un dessin éphémère. La forme du dessin le mandala, développe sa propre énergie.

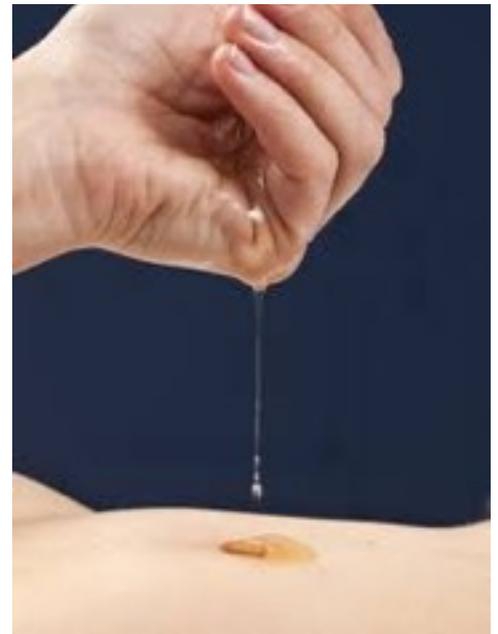
Le ventre est le siège de l'énergie, des émotions, manipura chakra, zone de force.

Après le dos (lorsque ce parking est plein) c'est dans le ventre que viennent se loger toutes les tensions.

Grâce à l'huile de moutarde qui est chaude et piquante on élimine les gaz, on travail sur apana vayu, améliore la digestion, la rate, le foie, le pancréas, la vésicule.

Il apaise et dissipe colère, angoisse, tristesse, peur, augmente la volonté, la persévérance, le courage, la générosité, l'endurance, permet le lâcher prise psychique, physique et émotionnel.

Attention ce massage se pratique ventre vide!



- Massage « Pagatchampi »: massage des jambes à sec (sur vêtements souple), 30 min

Paga: jambe, Tchampi: massage

Massage en rapport avec la terre par le bas du corps jambes, chevilles et pieds.

Symbolique de l'enracinement, de la sécurité, d'avancer et de s'orienter dans la vie, support émotionnel les genoux qui permettent d'amortir les chocs.

Ce massage est vivement conseillé aux personnes trop cérébrales afin de débloquent les énergies, les ramener vers le bas du corps, vers la terre et vider la tête.

Ce massage travaille sur différents méridiens et différents courants d'énergie.

Il est conseillé pour les personnes souffrant de fatigues chroniques et de crampes, mais il est fortement déconseillé aux personnes variqueuses, qui ont des oedèmes très importants ou ayant eu des phlébites ainsi que les femmes enceintes.

- Massage « Visage et Mains »: huile de sésame, 30 min

Pour que la beauté du visage puisse s'exprimer il faut que le plexus solaire soit détendu, souple sans blocages ni tensions. L'avant du corps est une région intime et fragile beaucoup de chocs émotionnels viennent se fixer dans cette région.

Le massage du nez est caractéristique du massage Ayurvédique, en lien direct avec la respiration et la maîtrise du souffle enseigné en yoga par le biais des Panayamas.

Le massage des mains stimule et énergétise tous les organes et les tissus du corps, il augmente la flexibilité, la souplesse et renforce en même temps le bien-être affectif et physique.

Chaque doigt représente un élément, ils sont liés énergiquement aux cinq organes des sens. La main et les doigts sont une extension vitale de notre être affectif.



- Massage du « Dos » : à l'huile de sésame, 30 min

Le dos est le premier parking, ce qui signifie qu'il va recevoir toutes les tensions, les angoisses, les charges émotionnelles négatives.

Le massage du dos permet de retirer les tensions accumulées, il parcourt toute la colonne vertébrale du sacrum jusqu'aux cervicales. Le dos est l'endroit où tous les centres nerveux se concentrent.

Les soins ayurvédiques vous aident à vous libérer du stress, améliorent le métabolisme et les symptômes ou douleurs chroniques tout en redonnant vitalité et tonicité à votre organisme. Pratiquer régulièrement il renforce le système immunitaire et agit en profondeur sur la longévité et maintenance de vos articulations, muscles et tissus.

TARIFS

- « Forfait Cocooning » : ATTENTION! places limitées 4 places
pass 3 jours: 230€ (les deux massages se répartissent sur les jours de votre choix)
- « Forfait Détente»: ATTENTION! places limitées 4 places
pass 3 jours: 175€ (le massage sur le jour de votre choix)
- « Forfait: Cours et Conférences »: ATTENTION! places limitées 12 places
pass 3 jours: 150€
- Cours à la carte:
 - Yoga du matin, entrain... 10€/séance
 - Smart Bodies, life is easy with a smart body... 15€/séance
 - Danse Libre, pour ressentir mon corps plein de vie... 10€/séance
 - Yoga du soir , espoir... 10€/séance
 - Conférence Méditation & Respirations: 10€
 - Conférence Alimentation & Santé: 10€
- Massages Ayurvediques à la carte:
 - Massage de 60min: 60€
 - Massage de 30 min: 30€
- Repas:
 - Concocté avec passion à partir de produits frais et de saison ... 25€ (entrée, plat, dessert, boisson santé)
 - Forfait Vitalité : 40€ /jour (2 repas +snack)
 - Option petit déjeuner pour 10€/jour



PLANNING COURS

	VENDREDI	SAMEDI		DIMANCHE
08H/09H	YOGA	YOGA	08H/09H	YOGA
12H/13H	SMART BODIES	SMART BODIES	12H/13H	SMART BODIES
13H/14H	REPAS	REPAS	13H/14H	REPAS
16H/17H	DANSE LIBRE	DANSE LIBRE	15H/16H	DANSE LIBRE
18H/19H	YOGA	YOGA	16H/17H	YOGA
19H/20H	REPAS	REPAS	19H/20H	REPAS
20H/22H	CONFÉRENCE	CONFÉRENCE		

PLANNING MASSAGE: (premiers inscrits, premiers servis!!!)

Massage 30 & 60 (en rose) réservés aux personnes en Forfait Cocooning et Détente

Massage 30 & 60 (en mauve) à la carte

	VENDREDI	SAMEDI		DIMANCHE
09H30	MASSAGE 30	MASSAGE 30	09H30	MASSAGE 30
10H15	MASSAGE 60	MASSAGE 60	10H15	MASSAGE 60
14H15	MASSAGE 30	MASSAGE 30	14H15	MASSAGE 30
15H	MASSAGE 30	MASSAGE 30	15H	MASSAGE 60
15H45	MASSAGE 60	MASSAGE 60	15H45	MASSAGE 60
17H	MASSAGE 30	MASSAGE 30	17H30	MASSAGE 60
17H45	MASSAGE 30	MASSAGE 30		

RESERVATIONS

contact.smartbodies@gmail.com

06 60 03 11 60



COMMENT VENIR JUSQU'À NOUS

- En Avion : Aéroport de NICE (environ une heure de trajet en voiture)
- En Train: Gare de CANNES ou GRASSE (environ une heure de trajet en voiture)
- En Voiture: Rendez-vous accueil stagiaires « Mairie de Caille »

Mairie de Caille

18, rue Principale 06750 Caille Cordonnées

GPS :Latitude : 43.77870 Longitude : 6.72909

HEBERGEMENTS

Voici une liste non exhaustive des hébergements que nous pouvons vous conseiller en fonction de vos attentes.

Les réservations sont à faire directement avec les hôteliers.

Pour les personnes arrivant en train ou avion et qui sont en « forfait ».

Nous vous proposons une navette gratuite pour l'aller et le retour, toutefois afin de faciliter les trajets pendant le séjour merci de choisir les logements à [Caille \(en bleu\)](#) ou [« Casa Arnera »](#)

Sachez que l'arrière pays Grassois est riche d'activités et si vous ne souhaitez pas prendre un « Forfait » afin d'avoir plus de temps pour profiter et faire d'autres activités, nous vous conseillons d'avoir votre propre véhicule pour d'être libre de découvrir la beauté de cette région...

CAILLE:

Appartement à louer, chez Richard & Brigitte : appeler de la part d'Elodie pour le « Week-end Bien-être »

0673286342

Gîte rural dans le village

Gîtes de France 04 92 15 21 30

ou www.gites-de-france-alpes-maritimes.com / gîte n° 1004

Gîte rural Le Grenier dans le village

Gîtes de France 04 92 15 21 30

ou www.gites-de-france-alpes-maritimes.com / gîte n° 1091

Chambre d'hôtes à l'entrée du village Chez Tato & Luc

Renseignements : 06 50 06 28 67 ou tato.menardo@orange.fr

Chambre d'hôtes Chez Wichgnia:
renseignements: 06 99 59 63 13 ou 04 93 60 37 33

ANDON et ses environs... :

Maison d'hôtes:
« Casa Arnera »
1619 Chemin des Teilles, 06750 Andon, France
Téléphone : +33 4 93 60 75 91

Chambre d'hôtes sur la plateau de la Moulière
Le "Refuge de Sylva"
Réservation : 06 81 69 29 43 / 04 93 77 57 68
www.refuge-sylva.com

Meublés touristiques sur le plateau de la Moulière
renseignement : 04 97 01 03 32 / 06 88 23 57 11
www.le-cytise.com

Cabanes dans les arbres sur le plateau de la Moulière
www.cabane-perchee-06.com

Chalet avec SPA privatif sur le plateau de la Moulière
Renseignements : www.spa-des-delices.com

Le Camp de Tipis - Parc de la Moulière
Association Lou Pais 04 93 60 34 51
www.lou-pais.com/camp_tipi.html

Château de Taulane
www.chateau-taulane.com