

## PROGRAMME

### • **Vendredi**

- Arrivée à partir de 17h30 au gîte
- Découverte du lieu
- Consultation Individuelle Ayurvédique : cibler ensemble les soins qui vous seront le plus juste en fonction de vos déséquilibres
- Soirée d'accueil et séance découverte de l'Ayurvéda

### • **Samedi & Dimanche**

- 7h15 à 8h30 : Cours de yoga et relaxation
- 8h45 : Petit-déjeuner
- 10h à 11h30 :
  - Soins individuels d'1h15 prescrits lors de votre consultation et temps libre
  - OU**
  - Une Rando yoga dans les coteaux du Layon vous est proposée, pour celles et ceux dont les soins sont l'après-midi
- 12h30 : Déjeuner et temps libre
- 14h30 à 18h :
  - Soins individuels d'1h15 prescrits lors de votre consultation et temps libre
  - OU**
  - Une Rando yoga dans les coteaux du Layon vous est proposée, pour celles et ceux dont les soins sont l'après-midi
- 18h : Temps libre
- 18h30: Préparation du repas
- Samedi soir 19h15 : Diner & Soirée relaxation guidée
- Dimanche soir 19h15 : Diner & Soirée découverte de Pranayama (exercices de respiration)

### • **Lundi**

- Pratique de Pranayama
- Petit-déjeuner
- Fin de la cure vers 10h