



**Découverte du Kerala
Cure ayurvédique de 10 jours
avec Philippe HANSROUL
du 24 janvier au 06 février 2020**

En 2020 nous partons pour la 5eme fois au Kerala. Nous vous proposons une cure de 10 jours au bord des « Backwaters ». Après une acclimatation à l'hôtel Fort House de Cochin, nous partons au Kondai Lip pour y vivre un moment « santé » selon les principes de l'ayurveda.

10 jours de cure au Kondai Lip

Le centre ayurvédique du Kondai Lip se trouve dans les backwaters entre Cochin et Allepey.

Ces cures « détox.» et de remise en forme sont une approche préventive et curative de la santé. Surprenantes, elles s'articulent autour d'une alimentation, de massages, yoga et de soins originaux. Relaxantes, elles obligent au repos.

Après une consultation, un programme personnalisé sera mis en place.

Encadrement: Philippe Hansroul praticien en médecine ayurvédique sera présent tout au long de la cure. Il facilitera la communication avec le médecin et les thérapeutes.

Durant le séjour des balades dans la nature et à travers les villages locaux est possible. Mais aussi promenade en bateau et moment sur la plage. Pour ceux qui le désirent un enseignement à l'ayurveda et à la pratique de la méditation.

Action à caractère humanitaire : Une enveloppe sera dégagée de la participation au voyage (50 euros par participant). Le montant récolté sera distribué aux villages de pêcheur locaux.

Participation

Tout compris avec vols

2450 euros

Tout compris sans les vols

1600 euros

Renseignements

Philippe Hansroul

0032495275148

0033672691552

ph.hansroul@gmail.com

www/ayurveda-provence.com



**Ayurveda Provence
Cure en Provence**



**Découverte du Kerala
Cure ayurvédique de 10 jours
avec Philippe HANSROUL
du 24 janvier au 06 février 2020**

Programme

24/01/2020 Vol de nuit Paris/Cochin (pour ceux qui ont choisi la formule 1)

25/01/2020 Acclimatation à Cochin, retrouvaille à l'hôtel "Fort Cochin" avec les participants qui ont choisi la formule 2. Journée à Cochin. Repas du soir ensemble.

26/01/2020 Cochin: Visite de Fort Cochin et repas de midi ensemble.

26/01/2020 Arrivée au Kondai lip après midi.

Du 26/01/2020 au 05/02/2020

Cure au Kondai Lip.

Consultations*, soins personnalisés,

2 yogas par jours, méditations,
enseignements.



Temps libres: Piscine à l'hôtel. En respect avec le rythme demandé par la cure , possibilité de balade à pieds, en vélo, en kayak ou bateau.

Visite de villages de pêcheurs. Un moment sur la plage.

Balade en Pirogue au lever de soleil.

Participation à une fête hindoue.

05/02/2020: retour à Cochin. Journée libre. Visites et achats. Repas non-compris.

06/02/2020: Vol de jour vers Paris (formule 1).

*Traduction et présence de Philippe Hansroul conseiller consultant en ayurveda



**Ayurveda Provence
Cure en Provence**