

# MINI CURE AYURVÉDIQUE D'AUTOMNE

## ACCUEILLIR L'AUTOMNE PRÉPARER L'HIVER

Le changement de saison est le moment idéal pour effectuer en douceur, une détoxification de l'organisme, maintenir ou préserver l'équilibre du corps et du mental, et soutenir le système immunitaire.

Je vous propose de vous accompagner dans cette étape saisonnière de santé, sous la forme d'une mini cure :

- Un bilan préalable sera réalisé afin de déterminer les modalités de votre semaine de préparation, et les soins adaptés durant votre cure,
- la semaine de préparation conditionne les bienfaits à venir,
- les soins sont réalisés sur une durée de 5 jours consécutifs, à raison de 2 h à 2 h30 de soins personnalisés chaque jour du lundi au vendredi, en cabinet,
- des préconisations seront données à l'issue de la cure pour en prolonger les effets bénéfiques.



Après le feu de l'été, les premières brumes matinales apparaissent, les jours sont plus courts... tout nous invite à vivre davantage dans le recueillement et la concentration.

Parce que l'automne est la saison du retour à soi, l'équilibre émotionnel doit être préservé et le corps se préparer à une baisse d'énergie. Avoir un bon sommeil et une sérénité à toute épreuve sont la garantie d'une meilleure santé. L'Ayurvéda nous convie à adapter notre mode de vie et notre alimentation aux différentes saisons.

Cette science nous permet de maintenir ou de retrouver notre énergie grâce à des soins spécifiques et personnalisés.

Cure de 5 jours : 630 € consultation préalable incluse

(possibilité de règlement en plusieurs fois).

**Patrick Imbert** - Thérapeute certifié en Ayurvéda - Diplômé de l'Institut Européen d'études védiques - Membre de Ayurvéda en France : [ayurveda-france.org](http://ayurveda-france.org)

Praticien Chi Nei Tsang - Professeur de Hatha Yoga

Cette cure est réalisable sur toute la saison automnale,

Lieu : 30 avenue du Général Leclerc, bât. Swing,  
Renseignements : **06 81 58 63 20**