



# *Cure Ayurvédique à Megève*

**Du 17 au 23 Novembre  
2024**

**By Nâtya – Sandrine Ferrer**

À La Ferme du Passieu  
Megève – French Alps

# Nâtya, Sandrine, L'idée...



Après une vie de passion, de recherche, de pratique et d'accompagnement dans les domaines de La Danse, du Yoga, des thérapies manuelles et de la Médecine Ayurvédique, Sandrine décide de créer des Séjours d'exception dans des lieux prestigieux et atypiques, au cœur d'une nature ressourçante.

Là, on profite de l'enseignement de merveilleux professeurs du Yoga et des mains bienveillantes de Thérapeutes généreux et sérieusement formés.

L'alimentation est Végétarienne, Bio et adaptée aux besoins de la Cure (Entre mono-diète et alimentation ayurvédique).



*La cure  
pas à pas...*

**LE CHOIX D'UNE CURE  
C'EST LE CHOIX D'UNE PARENTHÈSE  
POUR ET AVEC SOI...**

Se purifier...Prendre soin de soi...  
Se ressourcer...Se mettre en mouvement...

# Se purifier...

L'idée n'est pas uniquement de mincir mais de purifier l'organisme...

*Cette cure détox est à mi-chemin entre la monodiète et l'alimentation ayurvédique.*

Vous suivrez une progression en 3 phases :

- Alimentation ayurvédique
- Jus de fruits et de légumes et légumes frais
- Alimentation réintégrant céréales et protéines végétales.



# Prendre soin de soi ...

Se détendre... Activer les processus d'élimination avec 3h00 de soins et Massages Ayurvédiques et 1 session de Yoga chaque jour.

- Sudation et soins du visage
- Kansu (massage de la voûte plantaire avec le bol kansu)
- Shirochampi (massage du crâne)
- Abhyanga (massage global du corps)
- Massages du ventre, du dos
- Pagatchampi (pressions sur les jambes)
- Udvartana (massage 4 mains à la farine de pois chiche, stimulant et amincissant)...
- Deep connexion Massage
- Shirodara



*Les Massages sont dispensés par Sandrine et les merveilleux thérapeutes de l'équipe Nâtya... Claire Cascalès, Éric Bailly, Javi de Gabriel, Louka Leppard, Agnès Pasturel, Kevin Grosset...*

# Se ressourcer...



La Ferme Du Passieu – Maison d'exception  
Megève – French Alps

# Se mettre en mouvement...

1 session de yoga le matin : Flow Yoga, Méthode Feldenkrais, Yin Yoga, Acro'Yoga...



Vous aurez aussi l'occasion d'explorer les coins secrets de nos Montagnes accompagnés par Alban... Notre guide.

# Feuille de route



7h15 Gandouche (Rituel Ayurvédique)

7h30 Collation (Fruits ou Jus de fruits)

7h45 Yoga 1

8h45 Petit déjeuner

9h15 Début des soins\* ou Départ pour activité extérieure

13h00 Déjeuner

14h30 Début des soins\* ou Départ pour activité extérieure

19h30 Dîner

# Hébergements & Tarifs



Chambres « Master » et « Teck »  
Single : 3650 € - Double : 3290 € / pers.

Chambres « Chêne » et « Red Cedar »  
Single : 3450 € - Double : 3090€ / pers.

Chambre « Vieux Bois »  
Single : 3250 € - Double : 2890 € / pers.

Annexe :  
Single : 2950 € - Double : 2590 € /pers.

## **Ces tarifs comprennent :**

- Les soins et massages Ayurvédiques
- Les repas et l'hébergement
- Les sessions de Yoga
- L'accompagnement pour les randonnées

# Infos pratiques...

- Les activités extérieures auront 1 jour sur 2 et seront encadrées par des professionnels.
- Tous les repas sont végétariens et réalisés avec des produits issus de l'agriculture biologique.
- Au cours de la semaine, vous aurez l'occasion de suivre des séances de méditation, des cours de cuisine...



RÉSERVATIONS & RENSEIGNEMENTS.  
[sandrine.natya@orange.fr](mailto:sandrine.natya@orange.fr)  
**+33660736312**