



*Cure Détox à
Saint Tropez
Campagne Les Jumeaux*

By Nâtya - Sandrine Ferrer

***Du 17 au 24 Mai
2025***

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...

Un temps pour soi... By Nâtya

Se purifier...

L'idée n'est pas uniquement de mincir mais de purifier l'organisme et de redonner de la vitalité à l'organisme.

De plus, vous pourrez suivre des ateliers de cuisine avec Dilara qui nous partage son expertise en matière de diététique et sa passion pour une Cuisine Vivante.



Prendre soin de soi ...

Se détendre...

Activer les processus d'élimination avec 2h30 de soins et Massages Ayurvédiques par jour.

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

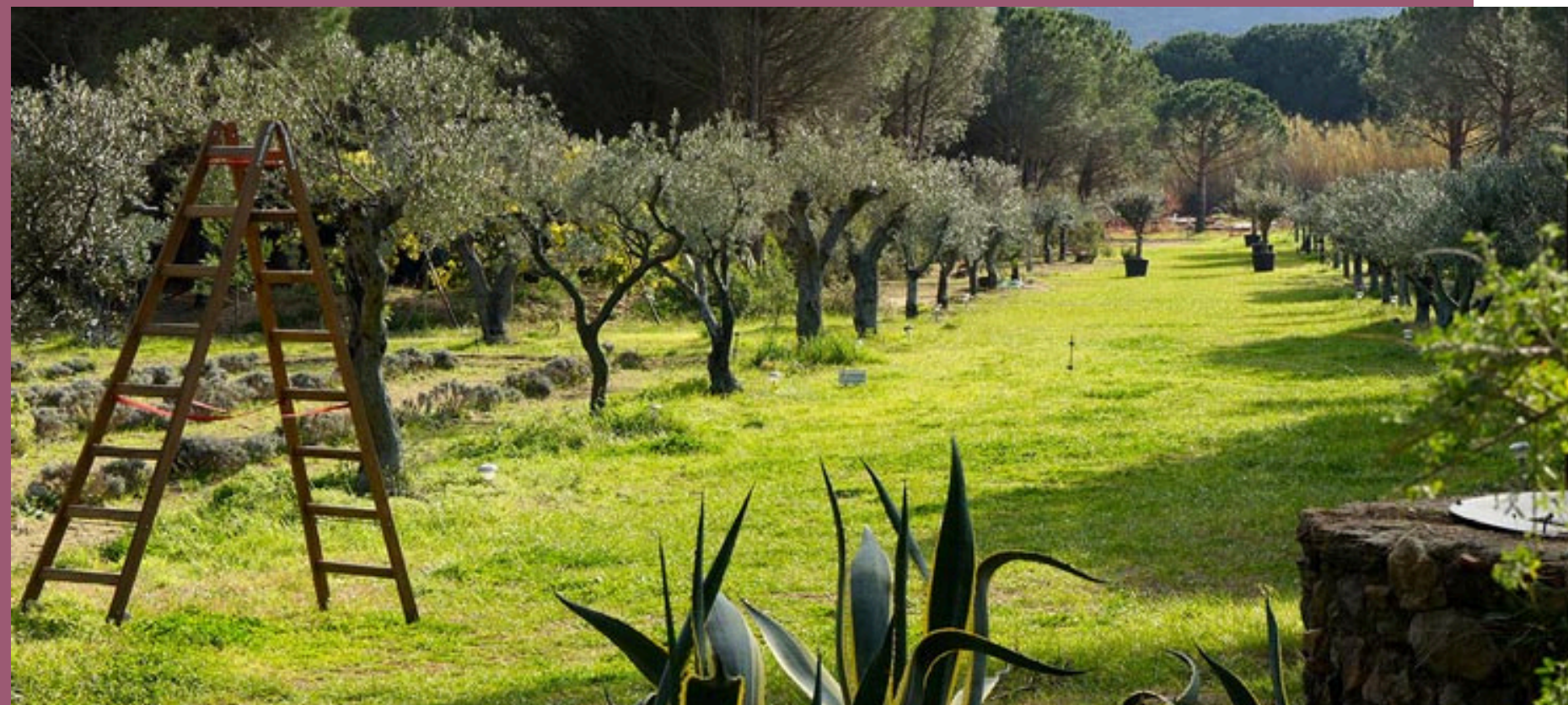
Sound healing Massage

Acupuncture



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

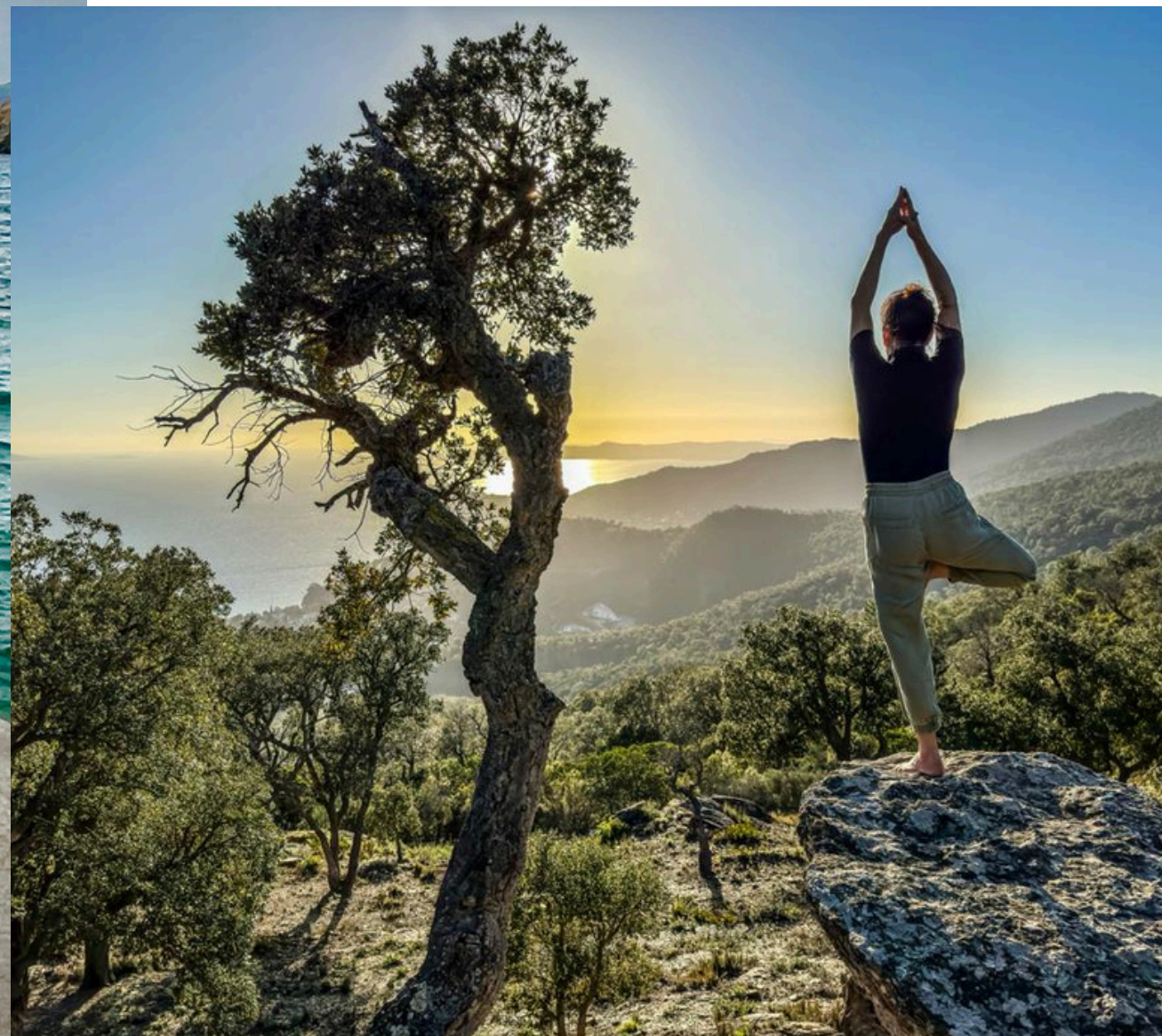
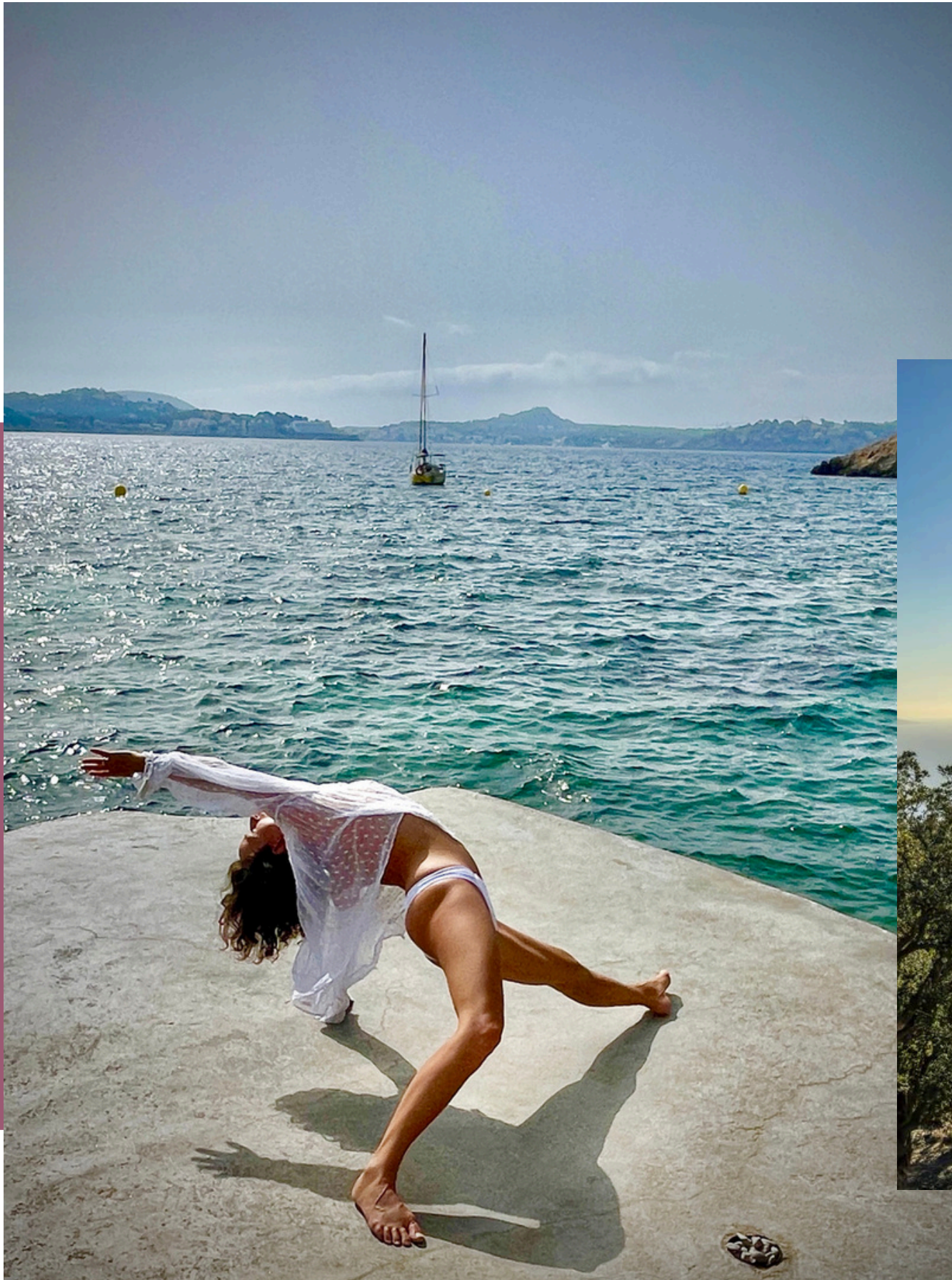
Se ressourcer...



*“Campagne Les Jumeaux”
Un havre de paix
au coeur d’une forêt de pins...
Un sentier menant à la célèbre plage de
Pampelonne...”*

Se mettre en mouvement...

La journée commencera par un
éveil corporel doux et conscient.
Flow Yoga, Méthode Feldenkrais...



Vous aurez aussi l'occasion
d'explorer les coins secrets
de la presqu'île en
pratiquant la randonnée
pédestre entre Mer, Vignes
et Collines...

Feuille de route

7h15 Gandouche (Rituel Ayurvédique)

7h30 Collation (Fruits ou Jus de fruits)

7h45 Pranayama, « Atelier mouvement »

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

* Chaque groupe aura ses soins
et activités matin ou après midi
alternativement

Hébergements & Tarifs



Appartement "Charme"

Single : 3420 € - Double : 2890€ / pers.

Appartement « Élégance »

Single : 3580 € - Double : 3250€ / pers.

Chambre « Master »

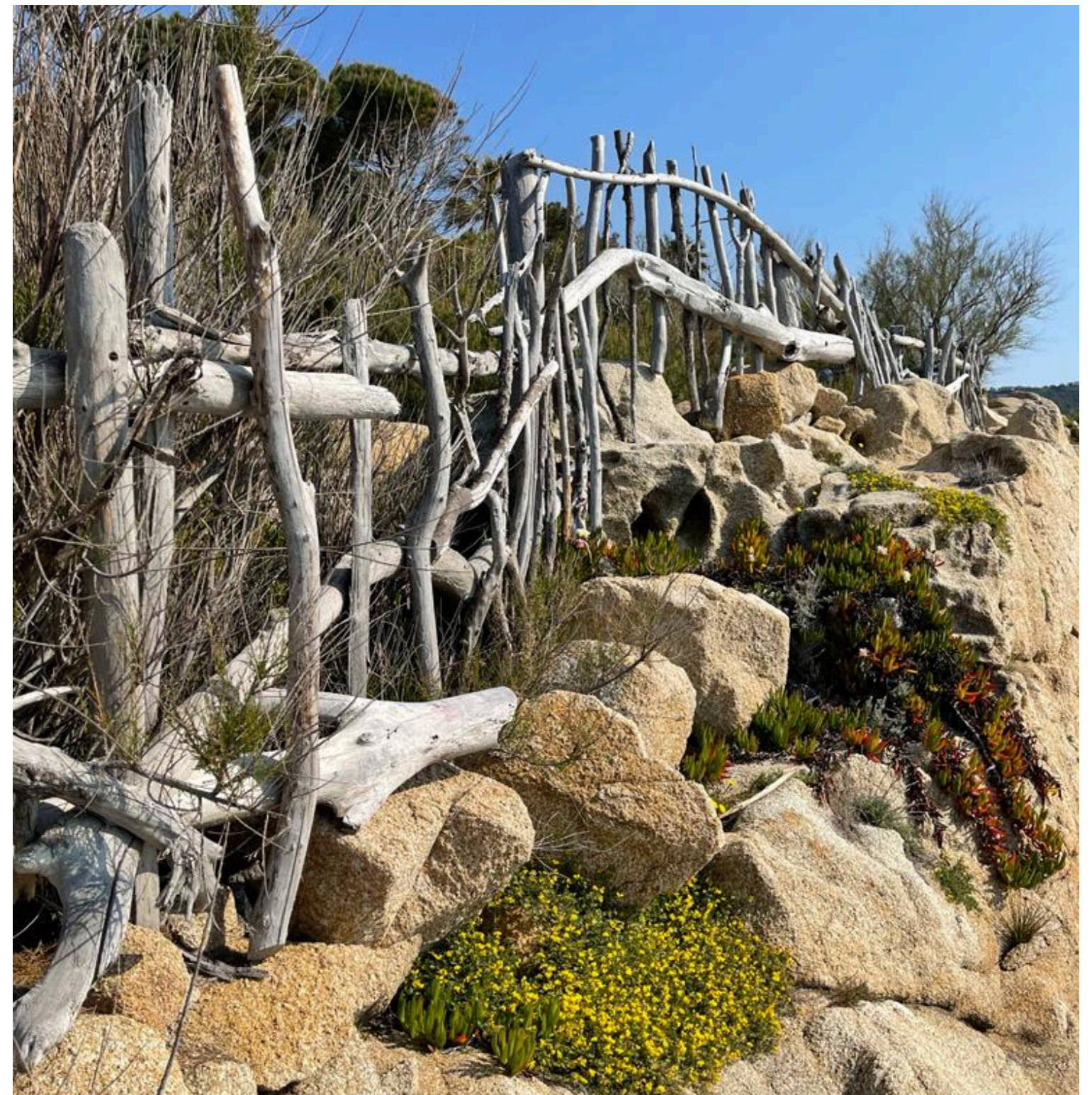
Single : 3790€ - Double : 3420 € /pers.

Ces tarifs comprennent :

- Les soins et massages 2h30 par jour
- Les repas et l'hébergement
- Les ateliers Mouvement
- L'accompagnement pour les randonnées

Infos pratiques...

- Les activités extérieures auront lieu tous les jours et seront encadrées par un professionnel.
- 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

+33660736312