



Séjour Yoga Gourmand Megève

By Nâtya - Sandrine Ferrer

**Du 15 au 21 Novembre
2025**

*À La Ferme du Passieu
Megève - French Alps*

Sandrine, L'idée, Nâtya...



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.

L'équipe Nâtya....

De prestigieux thérapeutes, professeurs de yoga expérimentés et généreux...

Javi de Gabriel (Massage connects Ibiza), **Claire Cascalès**, **Eric Bailly**, **Laura Tensi** (Ayurvéda Tapovan) **Kevin Grosset** (Bols tibétains) **Claire Barras** (Acupuncture Genève)

Et notre cheffe merveilleuse
Dilara Feray

L'alimentation est Végétarienne, Bio et adaptée à chacun (Entre diététique et alimentation ayurvédique).



*La cure
pas à pas...*

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

Yoga Gourmand...

**Pour s'éveiller, se retrouver, se découvrir,
vibrer**

Le Goût...

Voyage de saveurs...

Dilara, cheffe végétarienne, vegan, vous envoûte littéralement et vous enseigne l'art de vous nourrir pour votre plaisir et votre santé.

Alors... Rendez-vous en fin d'après midi autour de "l'îlot cuisine"



Le toucher ...

Se détendre, Se reconnecter, Activer les processus d'élimination avec 2h30 de soins et Massages Ayurvédiques, énergétique chinoise, Massage connects, bols tibétains...

- 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
- Udvartana (massage 4 mains à la farine de pois chiche, stimulant et amincissant)...
- Deep connexion Massage
- Acupuncture
- Bols tibétains



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, Claire Barras...

Musique et danse ...

La musique nous accompagne tout au long du séjour, Didgeridoo, concert, séance de danse extatique, sessions de yoga ou le son nous guide...



Voyage olfactif dans la cuisine...



Le mouvement, l'éveil...



**Les paysages de montagne, Yoga , méditation....
Dans ce lieu d'exception
La Ferme du Passieu**

Feuille de route



7h30 Gandouche (Rituel Ayurvédique)

7h45 Collation (Fruits ou Jus de fruits)

8h00 Yoga 1

9h00 Petit déjeuner

9h30 Début des soins ou Départ pour activité extérieure*

12h00 Déjeuner

14h00 Début des soins ou Départ pour activité extérieure*

16h15 Yoga 2 *

17h45 Tous en cuisine *

*1 jour sur 2

Hébergements & Tarifs



Chambres « Master » et « Teck »
Single : 3490 € - Double : 3220 € / pers.

Chambres « Chêne » et « Red Cedar »
Single : 3290€ - Double : 2990€ / pers.

Chambre « Vieux Bois »
Single : 3190 € - Double : 2850€ / pers.

Annexe :
Single : 2850 € - Double : 2550 € /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

+33660736312