

La cure Ayurvédique "Bhati":

L' hôtel La Palombe et le centre d'Ayurvéda Massaditi vous proposent une cure de 5 jours dans un cadre calme et bienveillant, pour expérimenter les soins et rituels Ayurvédiques avec une équipe de professionnels.

Cette cure est une proposition d'introspection autour des 5 éléments fondamentaux. Cinq jours de soins, de massages, d'apprentissages des gestes du quotidien autour de la tradition Ayurvédique. Chaque jour sera rythmé par des temps de méditation, de yoga, des temps de soins et de massages, des temps de repos pour intégrer . Le programme a été pensé pour que chacun puisse s'observer et comprendre ce qui doit être lâché, accompagné par l' Ayurvéda, dans le calme et la bienveillance. Le processus de nettoyage, adapté à chaque personne, libère un espace, où l'on peut se retrouver. Nous l'avons nommé la cure Bhati, mot sanskrit qui signifie "nettoyer, faire briller".

Il s'agit ici d'une cure de bien-être, pour enrayer nos contradictions et ancrer de nouvelles habitudes. Prendre un VRAI moment pour soi, s'offrir la possibilité de rompre avec ce qui n'a plus lieu d'être, et recevoir. Elle ne remplace en aucun cas un traitement médical.

On y retrouve les soins traditionnels tel que l'Abhyanga, le Kansu, le Shirodhara, le massage aux pochons de riz, le Pichouli, mais aussi les gestes de la routine Ayurvédique tel que Gandouch, Nasya, le Pranayama, le palming. Un entretien sera donné en début de cure pour élaborer un programme cohérent aux besoins du curiste.



L'équipe:

Christian Ravinel, sera votre hôte à la Palombe. Après un parcours en cuisine dans des maisons étoilées, il devient second de cuisine à la Maison Troigros à Roanne, puis chef de cuisine dans les Relais et Châteaux. Il reprend un restaurant en Normandie où il obtient une étoile Michelin. Passionné du goût, de beaux produits et de biodynamie, il est persuadé depuis toujours que l'alimentation par ses qualités contribue au bien être et à la santé des personnes. C'est dans ce cheminement, que depuis cinq ans il découvre et approfondit sa connaissance de l'Ayurvéda par des lectures et des expériences de cures. Ce lieu magnifique étant propice, il projette d'ouvrir un Centre de Cure Ayurvédique à l'automne 2019 au sein de l'hôtel la Palombe et se rapproche de Perrine Bassahon du Centre d'Ayurvéda Massaditi à Lodève dont il a apprécié le professionnalisme et la qualité des massages pour mettre en place un programme de soins adaptés à cette cure. Actuellement en formation au Centre Ayurveda Source de Alex Duncan pour valider un diplôme de thérapeute ayurvédique, il vous ravira avec sa cuisine aux 6 saveurs, incontournable dans une cure ayurvédique, élaborée avec des produits frais de saison issus de l'agriculture biologique et locaux. Il fait partie de l'équipe des thérapeutes, procédera à l'entretien de début de cure et pourra vous guider pour découvrir la belle nature sauvage du Salagou.

Perrine Bassahon, professionnelle dans le domaine de l'Ayurvéda, mènera les soins de cette cure. Elle s'est formée il y a 10 ans aux massages ayurvédiques au centre Tapovan (Normandie), et à la santé par l'Ayurvéda à IEEV par Atreya Smith et Alex Duncan (Institut Européen des Etudes Védiques). Forte de son expérience professionnelle au centre de cure Tapovan Normandie, elle ouvre le centre d'Ayurvéda Massaditi à Lodève en 2014, et y pratique professionnellement soins et consultations ayurvédiques. Considérant que l'Ayurvéda est un chemin, elle continue de se former, aux massages femmes enceintes et bébé, aux chakras tibétains, aux massages aux bols sonores. Avant sa rencontre avec l'Ayurvéda, elle travaillait dans l'hôtellerie restauration. L'accueil et le service à l'autre sont des valeurs ancrées depuis longtemps. Cette cure rassemble ses savoirs Ayurvédiques et ses expériences de cures au centre Tapovan, à la clinique du Docteur Joshi en Inde et au sein de son cabinet à Lodève. Elle a constitué avec soin une équipe de thérapeutes, professeur de yoga et méditation pour vous accompagner dans cette cure.

Le lieu:

Le hameau de Basse à Octon (Hérault) est un lieu au coeur de la nature, à quelques kilomètres du magnifique Lac du Salagou. Cet endroit calme et de toute beauté abrite l'hôtel la Palombe, qui vous accueillera pour cette cure. Les chambres y sont confortables et ont chacune une salle de bain privative. Toute la cure a lieu sur place, ainsi que les repas et l'hébergement.





Le calendrier:

Cure Ayurvéda Bhati du 04 au 08 novembre 2019, avec arrivée le 3 au soir et départ le 9 au matin.

Cure Ayurvéda Bhati du 11 au 15 novembre 2019, avec arrivée le 10 au soir et départ le 16 au matin.

Cure Ayurvéda Bhati du 07 au 11 décembre 2019, avec arrivée le 06 au soir et départ le 12 au matin.

Mini-Cure Ayurvéda du 14 et 15 décembre 2019, avec arrivée le 13 au soir et départ le 16 au matin.

Cure Ayurvéda Bhati du 15 au 19 février 2020, avec arrivée le 14 au soir et départ le 20 au matin.

Cure Ayurvéda Bhati du 22 au 26 février 2020, avec arrivée le 21 au soir et départ le 27 au matin.

D'autres dates sont à venir!

Les modalités:

L'arrivée se fait la veille à partir de 16h, avec une visite des lieux et un diner ayurvédique. Le départ a lieu après le petit déjeuner le 6 ème jour.

Nous vous proposons une navette assurant les trajets aller et/ou retour entre la gare de Montpellier(St Roch) et le lieu de la cure, moyennant 15 euros par trajet. Une voiture partira de la gare Montpellier St Roch à 16h30 la veille du début de cure, et vous y déposera à 11h le jour du départ. Si vous venez en voiture, le site est à une dizaine de kilomètres de la sortie 55 (Lac du Salagou/Octon) de l'autoroute A75, à 1 heure de Montpellier.

Les inscriptions se font par téléphone au 04 67 95 40 07 ou par email info@lapalombe.com

Nous souhaitons une cure à échelle humaine, avec un groupe qui ne dépassera pas 15 personnes.

Les tarifs:

Prix par personne en cure Bhati pension complète pour 5 jours et 6 nuits:

Chambre individuelle: 1400 € Chambre double, ou deux lits: 1200 €

Possibilité de tarif adapté pour conjoint ou personne accompagnatrice.

Minicure Ayurvéda 2 jours et 3 nuits: Chambre individuelle: 650€

Chambre double ou deux lits: 550 €

