

## PROGRAMME

- **Dimanche: arrivée à partir de 16h**, installation, puis début des consultations individuelles avec Amandine Galtier avec détermination d'un protocole de soins révisable au jour le jour – **18h30**: cérémonie d'ouverture
- **Du lundi au vendredi:**
- 7h15: Dinacharya (routine matinale) – Séance de méditation et Vinyasa yoga de 7h30 à 8h30.
- 8h45 / 12h ou 13h45 / 17 h: Soins et massages ayurvédiques. Les curistes regagnent leur chambre et nous venons les chercher. Un court temps de repos est nécessaire entre chaque soin. Un groupe recevra les soins le matin, l'autre l'après-midi, en alternance chaque jour.
- 12h30: Déjeuner - 19h30: Dîner
- **Samedi** de 8h à 9h: cérémonie de clôture puis collation – Départ jusqu'à 11h.

## ATELIERS ET TEMPS LIBRES

- Les curistes peuvent profiter de leur temps libre ( matin ou après-midi selon le jour ) pour visiter les nombreux sites d'intérêt aux alentours ou randonner, nous vous conseillerons avec grand plaisir. Des ateliers sont proposés mais vous êtes libre d'y participer ou non. Plus d'infos : <https://www.massage-narbonne.com/cure-dans-lherault-le-lieu/>

## PROGRAMME DES ATELIERS (susceptible d'être modifié)

- **Lundi:** atelier Cuisine avec Christian Ravinel de 17h00 à 19h
- **Mardi:** atelier Cuisine avec Christian Ravinel de 17h00 à 19h
- **Mercredi:** randonnée avec Geoffrey De Angelis de 14h30 à 17h30 avec le groupe A
- **Jeudi:** de 17h à 19h – Initiation à l'Ayurveda avec Christian Ravinel
- **Vendredi:** randonnée avec Geoffrey De Angelis de 8h30 à 11h30 avec le groupe B
- D'autres ateliers peuvent être proposés durant le séjour (Yoga Nidra, chants, méditation ).

## TARIF PAR PERSONNE EN PENSION COMPLÈTE – 6 nuits / 7 jours / 5 jours de cure

- **Hébergement en chambre double partagée (2 lits):** 1170 euros
- **Hébergement en chambre individuelle:** 1370 euros
- **Couple:** 1170 euros / personne

\* **Arrivée le dimanche à partir de 16h / départ le samedi jusqu'à 11h.**

### Navette (15€/trajet) :

Arrivée depuis Montpellier (St Roch ou TGV) à 16h30 la veille de la cure

Départ : Après le petit-déjeuner à 11h le samedi

**Effectif par séjour:** entre 8 et 12 curistes

## CALENDRIER

**Du 26 septembre au 2 octobre 2021**

**Du 27 décembre 2021 au 2 janvier 2022**

**Du 9 au 15 janvier 2022**