SpaDreams
vacances@spadreams.fr
www.spadreams.fr

CURE SANTÉ // Ojas-Ayurveda

L'ayurvéda est une approche de santé naturelle originaire de l'Inde pour maintenir un état de santé physique et psychologique.

Cela passe par une meilleure compréhension de soi afin de savoir quels sont les aliments qui nous conviennent, comment réduire certaines douleurs ou gênes comme le sommeil, la fatigue, les troubles digestifs.

La cure OJAS AYURVEDA, temps privilégié de soins, de massages traditionnels, de nutrition adaptée, d'utilisation de plantes, et de pratiques respiratoires, vous permet de mieux considérer votre corps et vous soutient dans la gestion de vos émotions.

Le temps de cette cure, nous vous conseillons la pension complète afin d'assurer la continuité de la diététique ayurvédique. Une table vous sera réservée au Restaurant La Terrasse où le menus ayurvédiques sont VÉGÉTARIENS.

Afin d'optimiser votre cure et pour en faciliter le déroulement, nous vous conseillons

Une semaine avant votre arrivée :

• d'éliminer, d'éviter ou de réduire les aliments de la liste suivante:
thé, café, viande et fruits de mer (remplacer par céréales complètes, riz, pâtes, quinoa…), produits animaux (lait, yaourt, fromages blanc, fromage, crèmes, crèmes glacées…), tout aliment cru, l'ail, le sel, plats préparés, viennoiserie et sucre blanc.

•Vous pourrez aussi réduire la cigarette et éviter l'alcool.

• Les boissons seront chaudes ou à température ambiante (jamais froide).