

CURE LAKSMI

DÉTOX DE LA PEAU ET BEAUTÉ

4 soins, en pension demi-complète

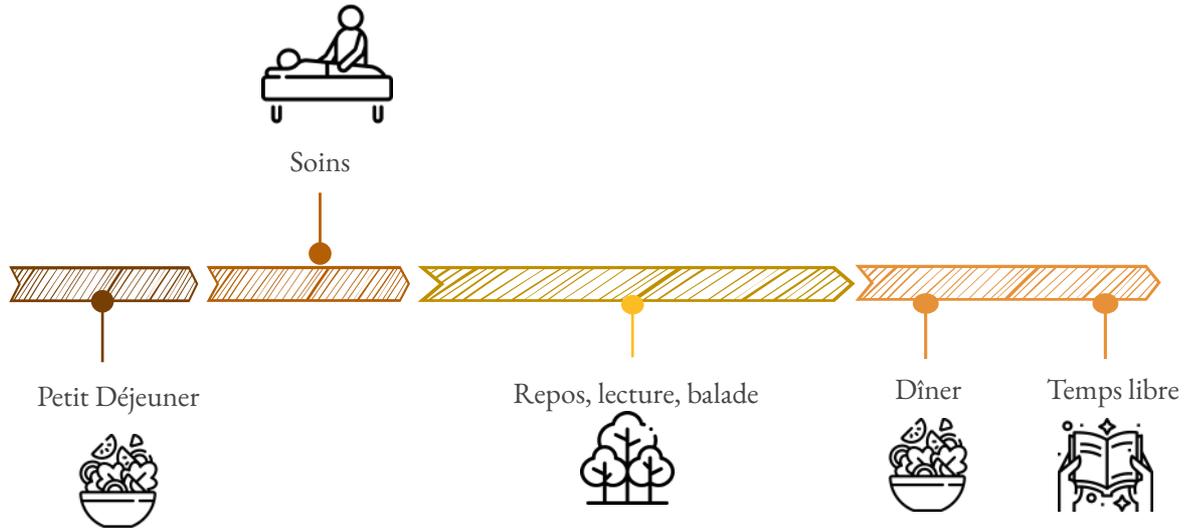
Équilibrer, nourrir, détendre.

La cure Laksmi permet de regagner en vitalité de manière intégrative par ses actions spécifiques, portées au corps. Par l'élimination douce des toxines, les soins permettent de rééquilibrer la Prakriti, stimuler les circulations lymphatiques et sanguines, redonner un éclat à la peau, réveiller les sens... Se reconnecter à sa Nature Profonde.

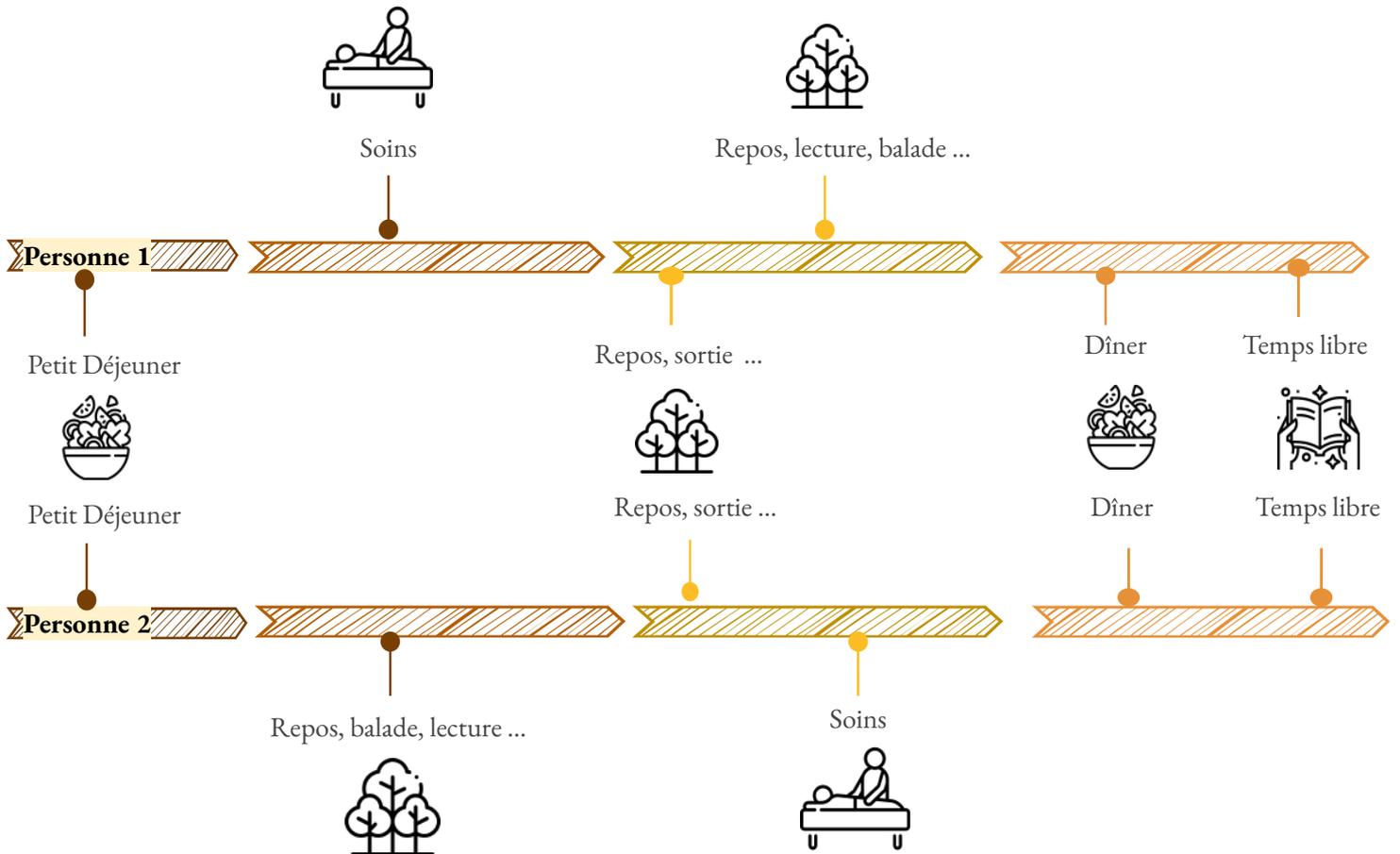
La cure Laksmi propose des soins adaptés aux problèmes circulatoire, de cellulite, sécheresse, de grain de peau terne, stress...



Emploi du temps type pour une personne



Emploi du temps type pour deux personnes





Le processus

Les cures servent à nettoyer votre organisme des toxines accumulées au fil des années. Pendant les soins, les huiles médicinales et le protocole de soins agissent sur vos tissus afin de faire circuler et éliminer les impuretés. Cela demande à votre organisme de l'énergie et il est possible de se sentir fatigué-e le reste de la journée même si vous n'avez pas d'activité physique intense.

Hors soins, il est essentiel également de laisser votre mental se purifier et se reposer. Laissez vos téléphone et ordinateur portables de côté au profit de la Nature environnante. Profitez des ouvrages de la bibliothèque de votre chambre pour lire des romans initiatiques et des textes anciens ; faire de l'art thérapie par du coloriage et du collage ou simplement profiter du silence pour être en conscience.

Les soins

Généralement les soins ont lieu le matin, cela vous permet de vous laisser du temps libre pour le reste de l'après-midi.

Une alimentation ayurvédique

Les repas intègrent les 6 saveurs propres à apaiser les sens et le mental.

Les recettes sont onctueuses, savoureuses et légères. Confectionnées à partir d'aliments bio, de saison et locaux et pour la plupart des légumes et aromates cultivés dans le potager.

Les petits-déjeuners et dîners sont assurés pour toutes les constitutions ayurvédiques.



Du repos

Il est recommandé de mettre le mental au repos pour favoriser le recentrage et se détacher des émotions négatives impactant votre physiologie pour aller vers les pensées positives. Le silence prend une place importante afin de donner l'espace pour un calme intérieur. Si cela est trop inconfortable, vous pouvez solliciter des [séances de thérapie](#) afin d'être accompagné-e auprès de Manuel Paris (co-gérant du lieu).

Activités régénérantes

A votre guise vous pouvez dérouler un tapis de yoga le matin et utilisez les briques, encens.. pour faire votre séance de réveil corporel. Il est aussi possible de prendre en supplément une séance de 45min de Hatha Yoga.

Contact avec la Nature

Marche nordique, randonnée, cyclisme autour de Slow Om... Forêt du Gâvre à 10 min et océan Atlantique à 40 min.

Une marche d'1h par jour est recommandée pour s'oxygéner. En marchant, vous vous connectez à votre respiration en pratiquant de longues inspirations et expirations, vous laissez l'énergie circuler librement en adoptant une posture stable avec le dos droit et favorisez la détente dans votre bassin en allongeant vos pas.

Les petits plus :

- Une activité créative à développer pendant toute la durée du séjour
- Espace détente extérieur : chaises longues, table et chaises de jardin (selon la saison)
- Sorties en forêt et aux abords de l'océan pour des marches de plein air en autonomie

Votre espace

Votre suite est composée de 47m².

Votre chambre dispose d'un lit king size (180*200) ajustable en deux lits de 90cm. Votre salle d'eau est composée d'une douche à l'italienne et de wc. Votre salon est constitué d'une méridienne, d'une table à manger ainsi que d'un espace cuisine avec accès à l'eau filtrée.

En extérieur, un lieu dédié.

Des chaises longues, un espace salon avec fauteuil et une table et des chaises à manger habillent votre jardin.



Contenu de la cure

Programme du séjour

- 2 soins spécifiques ayurvédiques pour le corps
- 1 soin visage, massage et acupression
- 1 soin des mains
- Pension demi-complète adaptée à vos besoins

Horaires

Arrivée 17h · Départ 11h

Tarifs

3 jours / 2 nuits	395 € pour 1 personne	625€ pour 2 personnes
4 jours / 3 nuits	selon les options choisies	
Options possibles	Consultation ayurvédique : 120 € / personne	
	Déjeuner : 18€ / personne	
	Bain nordique : 90 € / session, puis 30 € les suivantes	
	Hatha Yoga (1h) : 60 € pour 1 personne / 90 € pour 2 personnes	

Comment réserver ?

Pour une demande de réservation : louise.geoffrion@lilo.org ou 07 87 36 54 30.

Nous discutons ensemble des motivations qui vous encouragent à réserver une cure et définissons l'option la plus appropriée à vos besoins. A l'issue de cet échange, nous fixons les dates et la durée.

Un acompte de 30 % est demandé pour finaliser la réservation (virement ou chèque).

Adresse

1 la Havardais · 44130 Blain

Comment accéder ?

Si vous n'êtes pas véhiculé-e, je peux venir vous chercher à l'arrêt de bus (sans supplément). Il existe également des taxis +33789340051 avec tarif négocié au départ des Gare de Savenay, Nort-sur-Erdre, Nantes et aéroport de Nantes)

Bus : Ligne 311 - Arrêt Place Jollan de Clerville (depuis Nantes) / Ligne 371 - Arrêt La Madeleine (depuis Nantes)

Gares : Savenay (depuis Nantes, Saint-Nazaire, Le Croisic, Redon et Quimper), Nort-sur-Erdre, Nantes

Aéroport : Nantes

