

CURE OJASKAR

LA CURE “BIEN-ÊTRE”

3 soins, en pension demi-complète

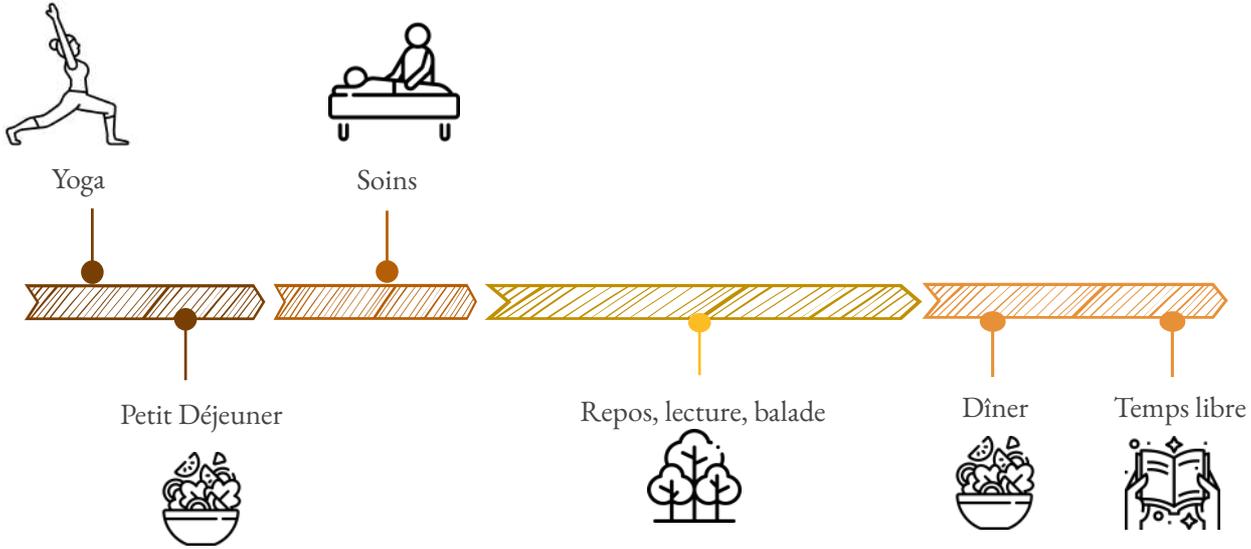
Équilibrer, nourrir, détendre.

La cure Ojaskar permet de regagner en vitalité de manière intégrative par ses actions spécifiques, portées au corps. Le premier soin permet de mettre en circulation les toxines, tout en apportant de la détente ; le deuxième soin permet de libérer le corps des toxines par la transpiration ; et le lendemain la marmathérapie offre un rééquilibrage des énergies par l'activation de 107 points d'acupressure.

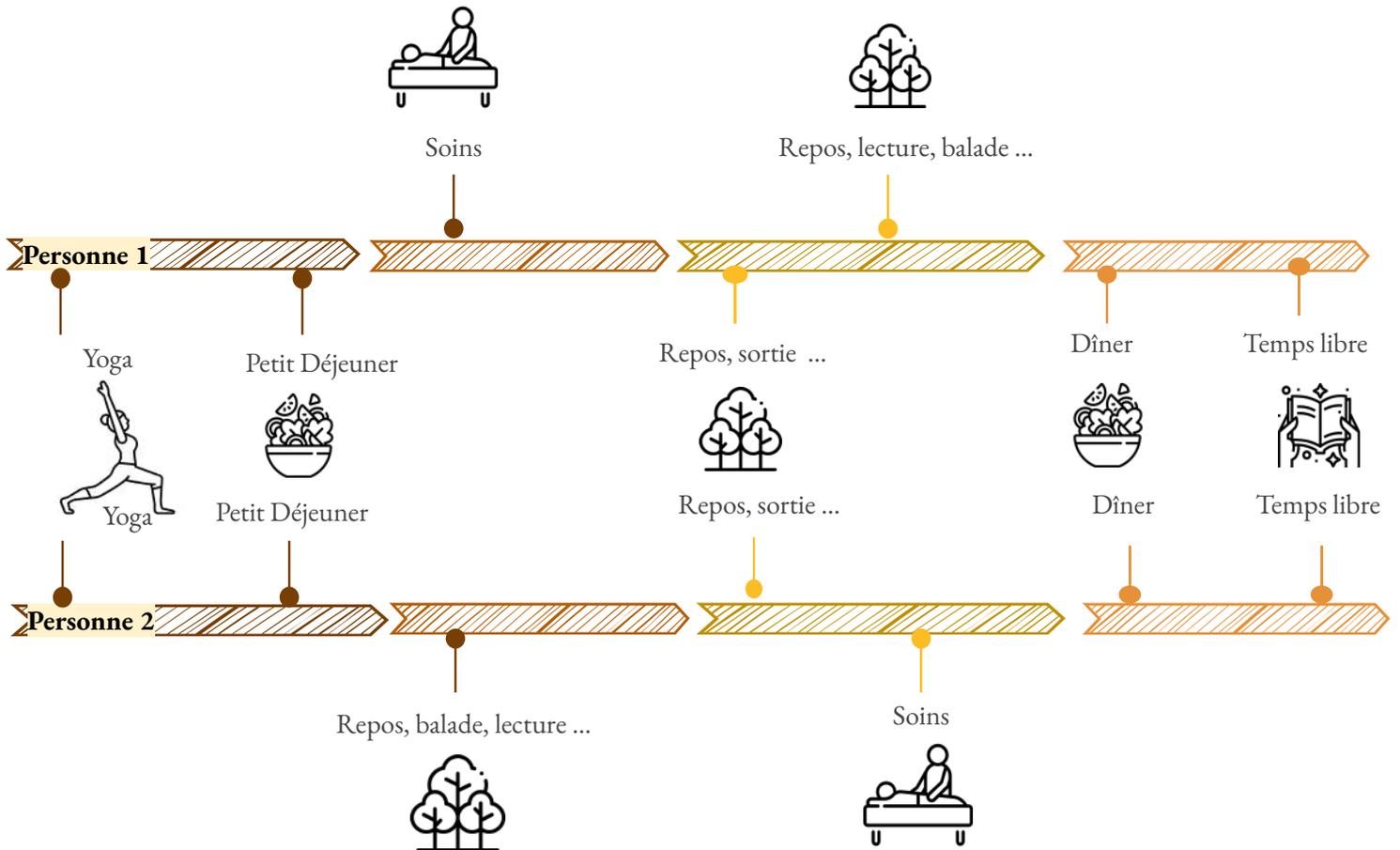
La cure Ojaskar s'adressent aux personnes désireuses de retrouver de la vitalité tout en redynamisant le flux d'énergie dans le corps.



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 sur une demi-journée, 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

Exercices corporels doux, respiration consciente et méditation sont au cœur des cures ayurvédiques. C'est le Hatha Yoga qui vous accompagnera.

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 lit 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 séances de Hatha yoga en cours privé
- 3 soins ayurvédiques spécifiques pour le corps
- Pension demi-complète adaptée à vos besoins

Horaires

Arrivée 17h · Départ 11h

Tarifs

3 jours / 2 nuits 540 € pour 1 personne 865 € 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

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) ou à une gare (40€/trajet). Il existe également des taxis 02 40 79 00 48 ou 06 82 65 52 69.

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)

