

## EXPÉRIENCES AYURVÉDA

### EXPÉRIENCE VATA GRAND CALME

**3 soins enveloppants.**

*Idéal en période de stress et de fatigue.*

- Massage Abhyanga du corps à l'huile tiède
- Marmathérapie visage et crâne
- Soin Grand Calme Shirodhara à l'huile tiède sur le front

100MN / 174€

### EXPÉRIENCE PITTA LACHER-PRISE

**4 soins rafraîchissants.**

*Parfait pour les tempéraments intenses !*

- Massage des pieds au Bol Kansu
- Massage Abhyanga du corps à l'huile tiède
- Soin du dos au pochons chauds Pinda Sveda.
- Massage du visage Signature Spa des Indes

100MN / 174€

### EXPÉRIENCE KAPHA LÉGÈRETÉ

**3 soins stimulants,**

*pour retrouver légèreté et tonus.*

- Massage Udvartanam du corps à la poudre
- Drainage de tout le corps aux pochons chauds Pinda Sveda
- Massage du visage Signature Spa des Indes

100MN / 174€

## RETRAITE YOGA ET AYURVEDA

Au choix:

du 18 au 22 février 2026  
du 18 au 22 mai 2026

Solo 1 pers. 1620€

Duo 2 pers. 2780€

*Retraite en petit groupe de 8 participants maximum*

**Retraite de 5 jours en pension complète avec:**

- 3 séances individuelles ayurvédiques d'1h30
- 2 séances de régénération à l'Espace Sensoriel
- Cours de yoga matinal
- Repas ayurvédiques végétariens
- Test doshique pour mieux se connaître
- Atelier massage des pieds
- Atelier cuisine ayurvédique
- Marche méditative au bord de l'océan
- Cercles de partage



# SÉJOUR AYURVÉDIQUE

## 2, 5, 7 NUITS

Vivre une cure ayurvédique c'est traverser une expérience qui remet du sens dans le vivant. Ce séjour est conçu pour permettre un véritable retour à soi, à vivre seul.e ou à partager, à travers une approche holistique du corps, de l'esprit et de l'alimentation.

*A découvrir tout au long de l'année*

### AU PROGRAMME

- Nuitées en Hôtel \*\*\*\* Eco-conçu, face à l'océan.
- Repas ayurvédiques végétariens et raffinés.
- 2h de séances ayurvédiques chaque jour.
- 1 bilan doshique et nutrition ayurvédique.
- 1 accès d'1h30 à l'espace sensoriel.

*Temps libre – En dehors des soins, le temps libre est dédié au repos profond où chacun est invité à savourer la quiétude du lieu, marcher sur la plage où contempler l'océan, pour laisser au corps le temps d'intégrer les soins, sans stimulations supplémentaires.*

### TARIFS ET RÉSERVATION



**2j/2n** à 915€ pour 1 pers. et 1500€ pour 2 pers.

**5j/5n** à 2045€ pour 1pers. et 3515€ pour 2 pers.

**7j/7n** à 2865€ pour 1 pers. et 4925€ pour 2 pers.

Supplément juillet & août : +40 €/nuit

Réservation sur le site  
[www.ecodomaine-la-fontaine.fr](http://www.ecodomaine-la-fontaine.fr)

