

lafermedupassieu.com

# Ayurvédā

## À La Ferme du Passieu

09 - 16 octobre 2017 / 10 - 17 novembre 2017  
27 novembre - 1<sup>er</sup> décembre 2017

By *Nātya*





# L'ayurvéda en résumé

En sanskrit, **Ayur** signifie la vie, l'élan vital et **Véda** la connaissance. La médecine ayurvédique, née en Inde il y a 5000 ans, est donc basée sur la connaissance de la vie. C'est une médecine holistique qui observe le patient dans sa globalité : Corps, Psychique et mental. Mais aussi une philosophie, un art de vivre.

Cette science a pour postulat que l'Univers est constitué de 5 éléments : La terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. L'homme est un microcosme de l'Univers, il est donc constitué de ces 5 éléments. Mais chacun dans des proportions qui lui sont propres et qui déterminent sa constitution, appelée **Dosha**.

Les 3 Doshas : **Vata** (Ether et Air prédominants), **pitta** (Feu et eau prédominants) et **Kapha** (Eau et Terre prédominants). Pour une bonne santé, l'Ayurvéda propose de garder ou/et retrouver l'équilibre des Doshas.

La pratique de l'Ayurvéda englobe l'alimentation, les soins et massages ayurvédiques, le yoga et la méditation en prévention et l'utilisation de remèdes ayurvédiques naturels très élaborés en curatif.



# Un cadre idyllique

---

*Située à quelques kilomètres de Megève, la ferme du Passieu vous séduira par son luxe authentique et discret. Tout est mis en oeuvre pour vous permettre de vous ressourcer en toute tranquillité tout en profitant des multiples activités que vous offre la montagne, été comme hiver.*

**C'est un lieu authentique, au luxe intimiste et discret, équipé des derniers services hôteliers pour offrir confort et sérénité à ses visiteurs.**



“ Se reconnecter  
à sa propre nature ”

---



# Les alternatives de séjour

## À LA FERME

---

### Les chambres

"**Master**" : la suite de la ferme, perchée sur la mezzanine et ouverte sur le ciel étoilé.

"**Red Cedar**", "**Chêne**", "**Vieux bois**" et "**Teck**" : des chambres doubles au confort irréprochable, comprenant toutes une salle de bains privative avec vue sur les montagnes.

"**La chambre enfants**" : 4 lits-cabanes tout confort et une salle de bains avec baignoire.

"**L'annexe**" : un studio, 1 chambre pouvant être reliée au studio et 1 chambre indépendante situées dans le jardin, à l'extérieur de la ferme (salle de bains pour chacune des chambres).





# Les alternatives de séjour

## DANS LES ARBRES

Dans les proches environs de la Ferme du Passieu, découvrez une forme originale d'hébergement : une alliance subtile de luxe sauvage et de naturel aménagé. Au coeur de la forêt et face à la chaîne du Mont-Blanc, venez expérimenter le confort décalé de ces "cabanes" dans les arbres.

[www.cabanes-entretterreetciel.fr](http://www.cabanes-entretterreetciel.fr)





# La cure pas à pas



## Se connaître

*En identifiant clairement la composition de sa nature profonde, on peut évaluer ses besoins et rééquilibrer ses énergies, son humeur ou état d'esprit, son rythme de vie, sa santé.*

*Dès votre inscription, vous recevrez un questionnaire de santé ainsi qu'un tableau de constitutions à remplir et nous retourner.*  
*Après un bilan approfondi sur vos besoins et attentes, nous élaborerons pour chacun, un programme sur mesure qui pourra être réajusté lors de votre entretien ayurvédique de début de cure (diagnostique des poul, poids...).*



# Se détendre, se retrouver

**Apaiser l'agitation mentale, activer les processus d'élimination (détox), entrer dans une exploration corporelle et intérieure avec 4 h de soins et massages par jour :**

En recevant différents types de soins et massages adaptés à votre constitution : Sudation et soin du visage, Kansu (massage de la voûte plantaire avec le bol Kansu), Shirodara (filet d'huile chaude sur le front), Shirochampi (massage du crâne), Abhyanga (massage global du corps), Massage du ventre, pochons chauds de sable, de sel et d'herbes, Pagatchampi (pressions sur les jambes), Pichauli (massage 4 mains à l'huile de sésame chaude qui active la circulation énergétique), Shastishalipinsweda (massage 4 mains au riz au lait chaud qui apaise les douleurs articulaires), Udvartana (massage 4 mains à la farine de pois chiche, stimulant et amincissant).



# Se ressourcer, se mettre en mouvement

*La journée commencera par un éveil corporel doux et conscient inspiré de différentes techniques telles que le pranayama, le yoga, la méthode Feldenkrais, le flow...*

*Au cours du séjour, vous aurez l'occasion d'explorer le coeur de nos montagnes en pratiquant randonnée pédestre, raquettes, ski de randonnée, VTT...*



## Se nourrir

*L'Ayurvéda accorde une importance capitale à l'alimentation, gage d'équilibre et de santé.*

*Chaque aliment est classé en fonction des 5 Éléments, des 3 Doshas, des 6 Saveurs et des 3 Gunas (qualités vibratoires). Certains aliments, épices, boissons stimulent certains doshas, d'autres les apaisent.*

*Vos repas seront donc élaborés selon ses principes, ils seront végétariens et composés d'aliments issus de l'agriculture biologique.*



# Un rendez-vous avec soi

**Le choix d'une cure, c'est le choix d'une parenthèse pour et avec soi.  
Les périodes du printemps et de l'automne sont idéales.**

Ce rendez-vous aura lieu une semaine avant le début de la cure.

Reposez-vous autant que possible, diminuez ou évitez la consommation de :

- Tout produit concentré en protéines animales, source d'acide urique (viande, oeufs, fromage gras),
- De pain blanc,
- D'excitants (alcool, café, tabac)

Intégrez petit à petit, dans votre alimentation :

- Une soupe de légumes au repas du soir,
- Plus de fruits (le matin), légumes et céréales complètes

Buvez des tisanes ou de l'eau bouillie pendant le repas ou après le repas du soir.

## FEUILLE DE ROUTE

- 7h15** Gandouche (toilette spécifique de la langue, de la bouche)
- 7h30** Collation : Fruits, jus de fruits, tisanes, tchaï...
- 7h45** Pranayama, "Atelier Mouvement"
- 8h30** Petit déjeuner : Soupe de soja, boulgour au lait
- 9h00** Début des soins : 4 heures de soins et massages (voir description au chapitre *Se détendre, se retrouver*)
- 13h00** Déjeuner
- 14h00** Départ pour activité extérieure ou repos, invitations
- 19h00** Dîner

## INVITATIONS

**Au cours de la semaine vous aurez l'occasion de suivre des séances de yoga nidra, de méditation, cours de cuisine ayurvédique...**



# Les intervenants

## CLAIRE CASCALES

---

Thérapeute diplômé du centre Tapovan  
*"Open University Of Yoga and Ayurvêda"*

Elle suit ses études à la faculté de Médecine à Paris lorsqu'elle découvre la Médecine Ayurvédique. Dès lors, elle crée une véritable passerelle entre ces deux systèmes de santé et apporte une dimension scientifique à ce qui n'était alors qu'une "technique exotique venue de l'Inde".

## SANDRINE FERRER

---

Thérapeute diplômé du centre Tapovan  
*"Open University Of Yoga and Ayurvêda"*

Danseuse classique et contemporaine, elle se voue à l'enseignement et la pratique de la danse durant 20 ans. Sa réflexion sur le mouvement, sur le corps, l'équilibre, l'harmonie l'amène à envisager l'être sur un plan plus global (corps - mental - esprit). Elle découvre alors le Yoga et la Médecine Ayurvédique.

## ESTELLE GENY ET LENNY BESSON

---

Thérapeutes diplômés du centre Tapovan  
*"Open University Of Yoga and Ayurvêda"*

Tous deux ont un parcours de sportifs, compétiteurs, dans le domaine du ski et se forment désormais à l'enseignement de cette discipline. Ce travail intense, cette recherche du dépassement de soi mais aussi les douleurs, les blessures les ont amenés à chercher des solutions afin d'améliorer leurs performances physiques et mentales, soigner les blessures...

Après avoir suivi le cursus de formation de "Massages Ayurvédiques" au sein du centre Tapovan, ils rejoignent l'équipe "Nâtya".





# Faire sa valise

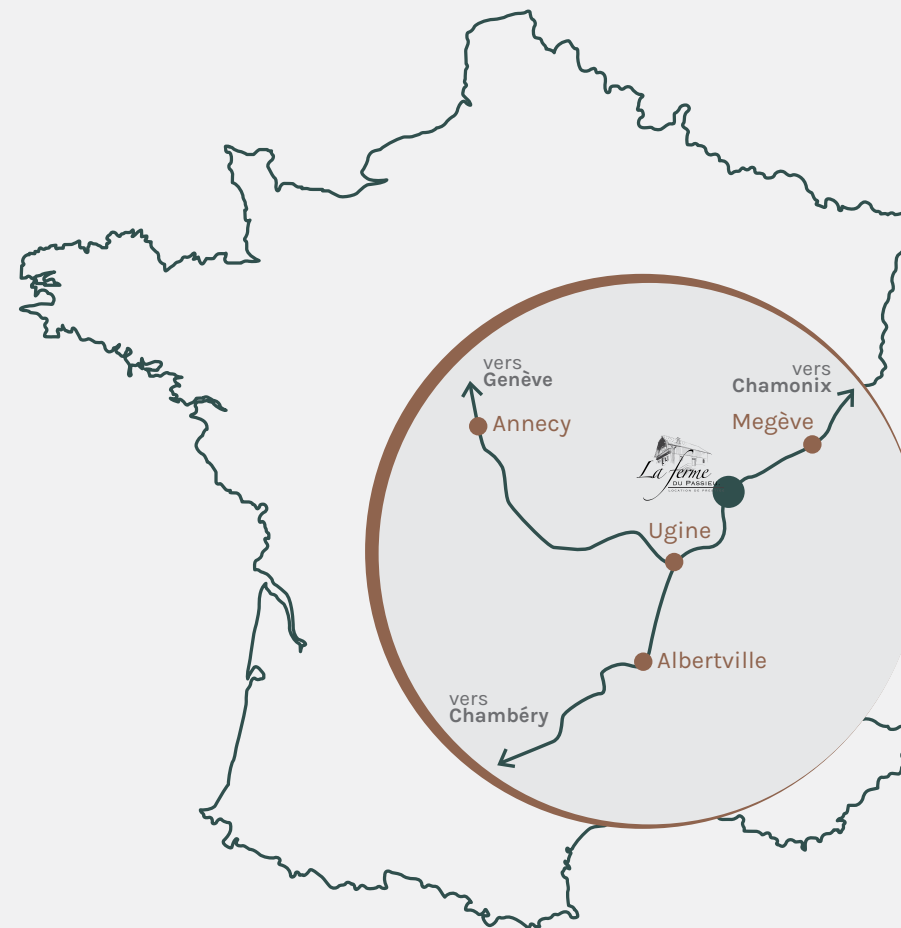
En plus de vos préparatifs habituels, pensez à apporter :

- 1 Thermos
- Des vêtements souples pour l'Atelier Mouvements
- Une tenue et des chaussures de marche pour les activités extérieures...  
(Tenir compte de la saison)
- Des chaussettes qui serviront après vos soins
- Un foulard ou bonnet qui vous servira après les soins du crâne
- Un maillot de bain (Piscine)



# Rejoindre la Ferme

45°48'04.5"N / 6°29'23.4"E



**La Ferme du Passieu**

La Poulrière

73590 SAINT NICOLAS LA CHAPELLE

[lafermedupassieu.com](http://lafermedupassieu.com)

Megève : 12km / 15-20 mn

Chamonix : 47 km / 45 mn

Aéroport de Genève : 80 km / 1,5 h

Aéroport de Lyon : 160 km / 2 h

Gare SNCF de Chambéry : 70 km / 1 h

Gare SNCF d'Albertville : 22 km / 20 mn



# Bulletin d'inscription

À remplir et à retourner à :  
"Nâtya" / 304 Route de Diekholzen - 74920 Combloux ou sandrinenatya@orange.fr

Je m'inscris pour la Cure Ayurvédique à La Ferme du Passieu

du 09 au 16 octobre 2017  du 10 au 17 novembre 2017  du 27 novembre au 1<sup>er</sup> décembre 2017

Nom & Prénom :

Adresse :

Code Postal :  Ville :

Pays :

Tél. :  e-mail :

Sexe : F  M

Date de naissance :

Profession :

Je verse 50% d'arrhes par personne et par chèque (libellé à l'ordre de Nâtya) et je m'engage à verser le solde total dès mon arrivée.

Date :



# Cure plénitude

	6 jours / 7 nuits		4 jours / 5 nuits	
	Single	Double par Pers	Single	Double par Pers
Chambre Master	<input type="checkbox"/> 3400 €	<input type="checkbox"/> 2900 €	<input type="checkbox"/> 2300 €	<input type="checkbox"/> 1900 €
Chambre Teck	<input type="checkbox"/> 3400 €	<input type="checkbox"/> 2900 €	<input type="checkbox"/> 2300 €	<input type="checkbox"/> 1900 €
Chambre Red Cedar	<input type="checkbox"/> 3200 €	<input type="checkbox"/> 2600 €	<input type="checkbox"/> 2150 €	<input type="checkbox"/> 1700 €
Chambre Chêne	<input type="checkbox"/> 3200 €	<input type="checkbox"/> 2600 €	<input type="checkbox"/> 2150 €	<input type="checkbox"/> 1700 €
Chambre Vieux bois	<input type="checkbox"/> 3000 €	<input type="checkbox"/> 2500 €	<input type="checkbox"/> 2000 €	<input type="checkbox"/> 1600 €
Chambre Enfant	<input type="checkbox"/> 2200 €	-	<input type="checkbox"/> 1400 €	-
Annexe	<input type="checkbox"/> 2500 €	-	<input type="checkbox"/> 1700 €	-
Cabane dans les arbres - pour 2 personnes		<input type="checkbox"/> 5700 €	-	-

## POUR TOUT RENSEIGNEMENT :

N'hésitez pas à nous contacter afin de bien préparer votre séjour.  
Sandrine : 06 60 73 63 12 / sandrinenatya@orange.fr

lafermedupassieu.com

Conception & photographies Merci - wear merci.com

  
*La ferme*  
DU PASSIEU.  
LOCATION DE PRESTIGE