

Atelier « Un jour un chakra »

En comprenant la symbolique de chacun d'eux, nous pouvons commencer à être le guide de notre propre harmonie corporelle et mentale.

'Un jour un chakra' est une projection de l'ensemble des méthodes qui accompagnent le mieux-être et la recherche d'équilibre. Notre santé, notre forme physique sont le résultat d'une impressionnante quantité d'informations qui se sont accumulées au fil des ans et qui sont stockées dans ces centres énergétiques que nous nommons chakras. **Chakras en sanskrit signifie « roue qui tourne »**

Harmoniser et équilibrer nos chakras en Inde, grâce à l'Ayurveda et aux plantes et à travers les Huiles Essentielles.

Toute notre histoire est inscrite et mémorisée dans ces centres énergétiques. Nos pensées négatives, les situations de stress, les sentiments de manque affectif, les chagrins, les chocs traumatiques, bref toutes les émotions fortes sont là et peuvent bloquer un chakra donc enrayer son bon fonctionnement. L'énergie est donc freinée dans son cheminement et ce dysfonctionnement non seulement affecte celui des autres chakras mais peut être la cause de différentes pathologies.



Les chakras principaux connus sont aux nombres de sept mais nous en considérerons neuf.

Muladhara ou *chakra racine*, **Svadhithana** ou *chakra sacré* encore appelé Hara, **Manipura** ou *chakra du plexus solaire*, **Anahata** ou *Chakra du cœur*, Le chakra du **thymus**, **Vishuddha** ou *chakra de la gorge*, **Ajna** ou *chakra frontal* plus connu sous le nom de troisième œil, **Sahasrara** ou *chakra couronne* et enfin le *chakra coronal supérieur*.

Ce séjour tout inclus se déroule sur une période de :

11 jours /10 nuits, en pension complète. Transfert aéroport.

Hébergement climatisé en bungalow double de luxe ou suite à votre choix.



Les Ateliers

Chaque jour nous considérerons le rôle d'un chakra

L'atelier quotidien nous permettra d'apprendre à les localiser, en apprenant à les relier aux fonctions physiques auxquelles ils sont adjoints, en connaissant les couleurs qui leur sont dédiées, le sens olfactif et la senteur qui sont associés et qui relient à l'émotion profonde de chaque être. Nous découvrirons les sons qui font résonance à leur énergétique spécifique.

Nous étudierons également les **Mudras** qui peuvent être reliés à chacun chakras. Les **Mudras**, en sanskrit « sceau » mais aussi « déclencheur de » sont des gestes des mains utilisés au niveau énergétique comme une aide thérapeutique.

En fin de journée nous nous retrouvons pour une séance de relaxation. Elle débute par un rituel d'harmonisation, réalisé à l'aide d'une synergie d'Huiles Essentielles en résonance avec le chakra étudié. Elle se poursuit avec l'abandon des tensions grâce à une relaxation guidée ou Yoga Nidra et se termine par une méditation appropriée à la représentation du chakra.



des
joie »

Atelier « Un jour un chakra » Suite

Organisation du séjour atelier

Le jour de l'arrivée ont lieu la consultation en Aromathérapie et en Ayurveda qui permettent de définir les soins spécifiques à prodiguer et votre signature Aromathérapique et énergétique ainsi que sa dominante Ayurvédique (**Pitta, Vata, Kapha**)



Et puis commence le 'séjour ateliers'.

Chaque journée débute par un soin Ayurvédique, suivi d'un temps de repos nécessaire.

Nous nous retrouvons ensuite pour l'atelier du jour.

Juste avant le coucher du soleil, rendez-vous pour la relaxation guidée.

Au cours du séjour une promenade en bateau permettra de découvrir le lac en longeant les cocoteraies.

Ce séjour est aussi celui de la découverte des lieux grâce à la promenade sur le lac le long de la cocoteraie et aux temps libres qui permettent la baignade (lac ou mer) et les plaisirs du voyage.

Programme :

- 🌸 2 Consultations médicales Ayurvédiques
- 🌸 1 Consultation Aromathérapique
- 🌸 9 soins Ayurvédique personnalisés
- 🌸 9 Ateliers « Un jour un chakra »
- 🌸 9 Séances de relaxation guidée, lâcher-prise et rituel d'harmonisation. Méditation
- 🌸 1 boat ride

Ce séjour comprend :

- 🌸 Transferts A/R aéroport de Trivandrum
- 🌸 La pension complète.
- 🌸 Les petits déjeuners.
- 🌸 Les activités et les soins décrits dans le programme

Ce séjour ne comprend pas :

- 🌸 Les boissons.
- 🌸 Les locations de vélos ou scooters.
- 🌸 Les transports sur place.
- 🌸 Les vols internationaux
- 🌸 Les frais de visas

Prix par personne	Bungalow double Occupation double (<i>Deux personnes occupant le bungalow</i>)	Bungalow double Occupation individuelle (<i>Une personne occupant le bungalow</i>)	Bungalow Suite Occupation double (<i>deux personnes occupant le bungalow</i>)
<i>Atelier un jour un chakra</i> 11 jours / 10 nuits en pension complète	93 145₹ 1433 €	107 835₹ 1659 €	98 670₹ 1518 €

Le tarif est indiqué en Euros sur la base d'un taux indicatif de 65₹ (₹Roupiés) pour 1 €. Toute adaptation des formules est possible et soumise à modification tarifaire. Nous consulter par e mail : ablresorts@gmail.com. Programme de soins non contractuel.