

**SEJOUR ECOLOGIQUE ATOUR DE L'AYURVEDA, DU YOGA ET DE LA  
MEDITATION DANS LES GORGES DU GARDON DU 24 AU 27 OCTOBRE 2021**



**PROGRAMME :**

- **YOGA NIDRA**
- RELAXATION AU GONG**
- **CONFERENCE SUR L'AYURVEDA**
- **MEDITATION PLEINE CONSCIENCE**
  - **RANDONNEE MEDITATION**
- **COURS DE CUISINE AYURVEDIQUE**
- **BILAN/MASSAGE AYURVEDIQUE**

**JOUR 1 :**

- Arrivée dans l'après midi, Installation et découverte du lieu
- Apéritif et Diner ayurvédique
- Massage/Bilan ayurvédique
- Soirée Yoga Nidra

**JOUR 2 :** Petit déjeuner ayurvédique

- Cérémonie de purification au bord du Gardon, à défaut du Gange...
- Pique nique au bord de la rivière
- Massage/Bilan ayurvédique
- Séance collective de relaxation au Gong
- Diner ayurvédique
- Conférence sur l'Ayurveda

**JOUR 3 :** Petit déjeuner ayurvédique

- Randonnée locale et facile
- Barbecue végétarien
- Massage/Bilan ayurvédique
- Cours de Yoga collectif
- Diner ayurvédique
- Méditation pleine conscience

**JOUR 4 :** Petit déjeuner ayurvédique

- Cours de cuisine ayurvédique
- Déjeuner ayurvédique

## INTERVENANTES PENDANT LE SEJOUR

**Myriam, guide accompagnatrice de haute montagne**, notamment dans l'**Himalaya**, est également **maître Reiki** et professeur de **Kundalini Yoga**. Elle pratique la méditation de pleine conscience et marche sur le chemin éternel de l'éveil. Femme passionnée depuis toujours par les grands espaces sauvages et la culture des nomades, consciente de la richesse et de la fragilité du milieu naturel des Gorges du Gardon, Myriam a créé cet espace et saura **vous guider dans l'observation, la contemplation et l'immersion sensorielle de ce milieu naturel**.



**Virginie, amoureuse de l'Asie**, où elle voyage au moins une fois par an depuis plus de 20 ans, a découvert dans ces cultures une toute autre approche, une philosophie qui a changé sa vie. Tout d'abord, elle vécut en Thaïlande où elle se forma au **massage thaï traditionnel** et à la **réflexologie plantaire**. Ensuite, elle suivit une **cure ayurvédique de purification en Inde** et tomba amoureuse de ce pays, de sa cuisine, de sa spiritualité et de l'Ayurveda. Elle se forma pendant plusieurs années à l'Ayurveda et depuis plus de 10 ans, Virginie a pour but de faire découvrir l'Ayurveda à tous et de l'adapter aux occidentaux, en leur proposant des **bilans et suivis, des soins, des cures en France et en Inde, des cours de cuisine ayurvédique en Ile de France et dans le Gard**.



## LIEU ATYPIQUE ET AUTONOME

**Myriam a crée ce lieu atypique et autonome qu'elle développe depuis 2006. L'espace nomade se situe sur le site naturel des gorges du Gardon, entre le pont du Gard et la grotte de la Beaume.**

**Riche d'une faune, d'une flore et d'un patrimoine remarquable, le site est labellisé par LA CLE VERTE, label environnemental international.**

**L'hébergement est collectif en yourte ou en tipi. La cuisine se fait dehors, dans une cuisine d'été. Il y aussi un beau dojo pour pratiquer...**

**Le lieu est autonome car l'électricité et l'eau chaude fonctionnent par panneaux solaires, les toilettes sont sèches, système de phytoépuration...**

### **Spécificités du séjour :**

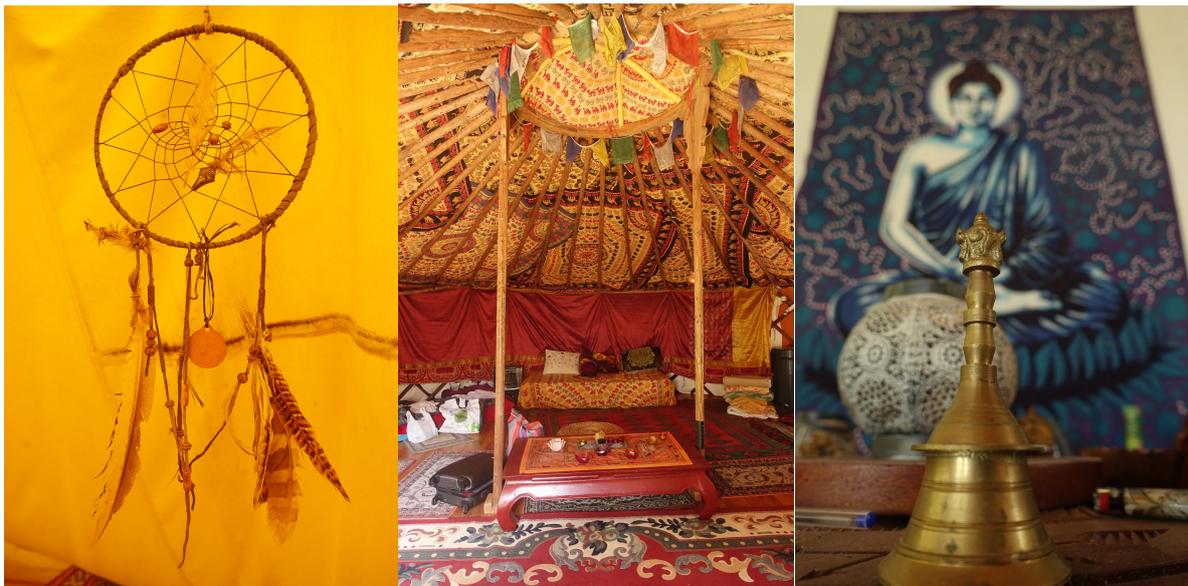
**Pour participer à ce séjour insolite, vous devez respecter une charte d'éco citoyen que l'on vous communiquera.**

**Il est demandé pendant ce séjour de 4 jours d'éteindre son portable.**

**L'idée est de se déconnecter du monde... Il y aura un numéro de téléphone à communiquer à vos proches en cas de besoin.**

**Vous devez apporter votre sac de couchage, votre oreiller et des produits de toilette biodégradables.**

**Comme vous avez pu le constater, le lieu et l'hébergement sont spartiates et seul les personnes proches de la faune, de la flore et s'adaptant à un confort simple peuvent participer à ce séjour insolite et à faible empreinte carbone. Il y aura un entretien préalable à l'inscription définitive. Le nombre de place est limité à 10.**



# TARIF DU SEJOUR 4 JOURS/3 NUITS : 310 euros

## Le prix comprend :

- L'hébergement partagé de 3 nuits en yourte ou tipi, salle de bains partagée.
- Cours de Yoga
- Méditation guidée pleine conscience
- Relaxation au Gong
- Cérémonie de purification sur le Gardon
- Conférence sur l'Ayurveda
- Randonnée méditation
- Un massage ayurvédique de 45 min ou un bilan ayurvédique
- L'atelier de cuisine ayurvédique
- Tous les repas ayurvédiques, végétariens, du diner du jour 1 au déjeuner du jour 4

## Le prix ne comprend pas:

- Les transferts gare/lieu. Toutefois, il est possible d'organiser un transport collectif depuis la gare de Nîmes, Pont du Gard, 12 euros par trajet et par personne
- Les dépenses personnelles
- Les visites et activités non prévues au programme
- Les éventuelles nuitées avant et après le séjour (à voir directement avec Myriam)

