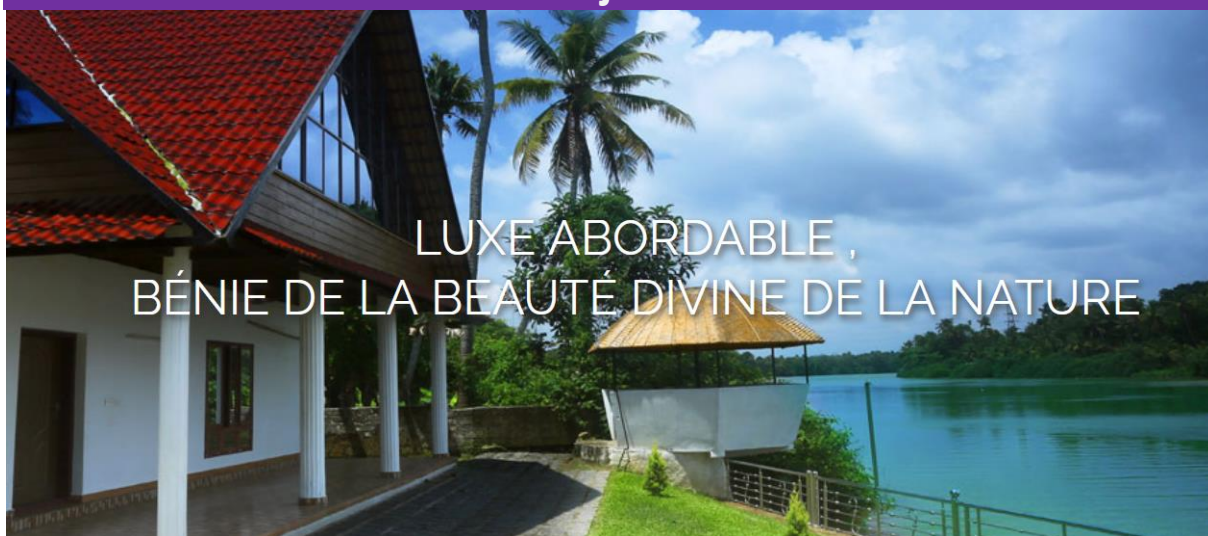


KERALA en Inde Du Sud

Cure ayurvédique

Du 8 au 20 janvier 2025



Programme :

- 7 h Boisson Ayurvédique
- 7h30 - 9h pratique des mudras
- 9h petit déjeuner ayurvédique
- 10h - 13h30 cure Ayurvédique
- (1 heure de massage pour chaque participant)
- 13h30 déjeuner
- 14h30 - 16h00 temps libre
- (repos, promenades, mandalas...)
- 16h Thé / snacks ayurvédiques
- 16h30 - 18h Sophrologie/ Yoga / Méditations
- 18h30 - 20h programme culturel
- (Conférences, concerts, spectacles...)
- 20h Dîner
- 21h30 Coucher



Avec Mireille THOMAS, sophrologue et yoga thérapeute et Jayaprakas Narayanan, professeur de yoga et de mudras

Contact : 06 74 19 62 55

Site : www.sophroharmony.com Mail : contact@sophroharmony.com

KERALA en Inde Du Sud

Cure ayurvédique

Du 8 au 20 janvier 2025



Tarif : 1 590 € TTC

Comprend :

- La cure ayurvédique en pension all inclusive sans alcool
- Les cours de yoga, mudras
- Les cours de sophrologie, méditations, respirations, yoga thérapie, mandalas
- Les spectacles, conférences, concerts
- La journée houseboat
- Les massages

Ne comprend pas :

- Le vol A/R Paris/Cochin/Paris
- Le visa
- Les dépenses personnelles
- Les excursions non prévues au programme

Bulletin d'inscription : [cliquez ici](#) ou voir ci-dessous

Adhésion à l'association « Destination Harmony » 30 €/ 50€ par couple

Acompte de 600€ avant le 30/09/2024, solde au 1^{er} décembre 2024

Avec Mireille THOMAS, sophrologue et yoga thérapeute et Jayaprakas Narayanan, professeur de yoga et de mudras

Contact : 06 74 19 62 55

Site : www.sophroharmony.com Mail : contact@sophroharmony.com

KERALA en Inde Du Sud

Cure ayurvédique

Du 8 au 20 janvier 2025

BULLETIN D'INSCRIPTION

Ateliers ou voyages

Atelier ou voyage : _____

Dates : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Mail : _____

Tél : _____

Site : _____

Montant total : _____

Arrhes versées : _____

Adhésion à l'association « Destination Harmony »

Individuel : 30 €

Couple : 50 €

Autre montant :

A envoyer à :

Association « Destination Harmony »

85, rue du Général de Gaulle

17139 DOMPIERRE SUR MER

Avec Mireille THOMAS, sophrologue et yoga thérapeute et Jayaprakas Narayanan, professeur de yoga et de mudras

Contact : 06 74 19 62 55

Site : www.sophroharmony.com Mail : contact@sophroharmony.com