



United  
Colors  
Of Bali  
yoga



# RETRAITE AYURVEDA

Une science de la vie écrite il y a plus de **5000 ans** par des **sages indiens**, qui a depuis été étudiée et développée à travers l'Inde et **exportée dans le monde**. La thérapie ayurvédique est basée sur les **principes fondamentaux de la nature**.  
AYURVEDA vient de āyus (vie) et veda (science, ou connaissance).

Chaque être humain sur terre est une **combinaison unique de 5 éléments naturels** : La Terre, l'Eau, Le Feu, L'Air et L'Ether (ce qui remplit l'espace). Les 5 éléments se combinent pour donner naissance à 3 humeurs biologiques, **3 grandes forces vitales qui créent le corps, le font fonctionner et le détruisent** : Les Doshas (Vata, Pita et Kapha). Nous sommes donc chacun un ensemble de ces éléments mais dans une proportion qui nous est propre et unique.



@unitedcolorsofbali\_yoga



unitedcolorsofbali@gmail.com

# AYURVEDA

## QU'EST-CE QUE L'AYURVEDA ?



L'évaluation établie avec le médecin ayurvédique définira quel est votre dosha prédominant. Un programme sera ainsi développé en fonction de votre dosha pour **rééquilibrer vos forces vitales**. Maintenir un **équilibre** entre ces 3 forces garantie à chacun de rester en **bonne santé**.

Les **soins ayurvédiques** vont permettre de trouver cet **équilibre** fragile, mais aussi d'atteindre **l'harmonie** entre le **corps**, **l'esprit** et **l'âme** d'un individu. Le but ultime étant de permettre à chacun de déployer son potentiel maximum pour vivre **une vie saine**, longue et heureuse.

L'Ayurveda est une **médecine naturelle**, préventive, une **hygiène de vie** et une philosophie à pratiquer au quotidien pour **vivre mieux** et plus épanoui.

Cette cure s'appuie sur le **yoga**, la **méditation**, une **alimentation saine** et des soins sous forme de **massages** à base d'huile naturelle et chauffée. La dimension spirituelle est importante en ayurveda, car nous ne sommes pas qu'un corps, mais aussi un esprit :

**"Fais du bien à ton corps pour donner à ton âme l'envie d'y rester"**  
(Proverbe indien).

# AYURVEDA

## LA CURE AYURVÉDIQUE

### Pourquoi ?

Dans nos sociétés modernes, nous vivons le plus souvent à 100 à l'heure sans prendre le temps de faire une pause. Sans parler des mauvaises habitudes alimentaires et d'un style de vie 100% connecté.

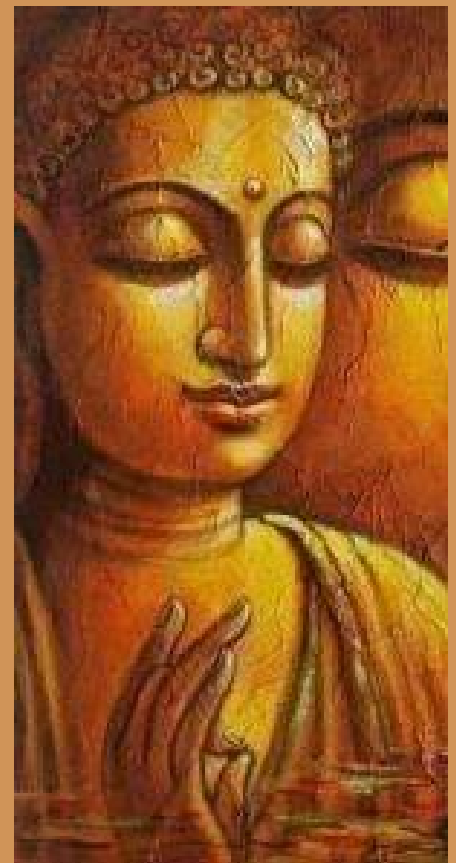
### Comment ?

Toute cure commence par un entretien avec le médecin spécialisé en ayurveda. Chaque résident est traité au cas par cas, en fonction de ses pathologies. L'ayurveda traite l'individu dans sa globalité.

### Bienfaits ?

Cette cure est un processus de purification du corps et de l'esprit qui détoxifie les cellules, renforce l'immunité et restaure l'équilibre et le bien-être naturel du corps.

- Vous voulez moins de stress dans votre vie
- Davantage de confiance en vous-même
- Une meilleure estime de soi
- Plus de paix et de sérénité
- Ne plus souffrir d'anxiété et ou d'angoisses
- Acquérir les moyens d'améliorer votre santé par vous-même
- Faire de toutes vos relations une source de bonheur et d'accomplissement
- Pacifier et libérer les toxines du corps



**L'important est de créer en vous-même l'état d'esprit qui participera à faire de vous une personne heureuse.**

# AYURVEDA

## LE DÉROULEMENT DE LA RETRAITE

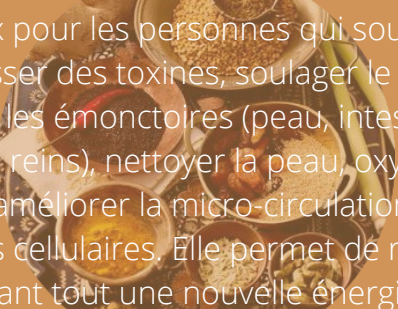
Comme vous allez le découvrir, la cure est en réalité bien autre chose qu'une simple méthode de bien être, c'est une démarche très complète et globale qui va vous donner de **vrais moyens de vous libérer de vos difficultés, de réaliser vos objectifs.**

Transporté dans un autre monde, vous serez pris en charge par une équipe dévouée à votre bien-être. Vous pourrez **lâcher prise**, en toute sécurité, recevoir et apprécier le respect et la bienveillance de ceux qui vous donneront le meilleur d'eux-mêmes, expérimenter une relaxation profonde.

Le lendemain de votre arrivée Sandrine, **thérapeute ayurvedique professionnelle**, établira votre bilan de santé afin d'établir un **programme totalement personnalisé selon votre « dosha »** (les trois forces biologiques, vata, pitta et kapha déterminent la personne que nous sommes). C'est l'équilibre de ces trois doshas qui nous maintient en bonne santé.

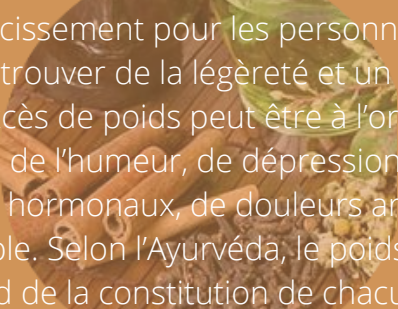
**Selon votre bilan ayurvedique, les soins pourront cibler une cure en particulier ou être un mix des thérapies suivantes :**

### CURE DÉTOXIFICATION



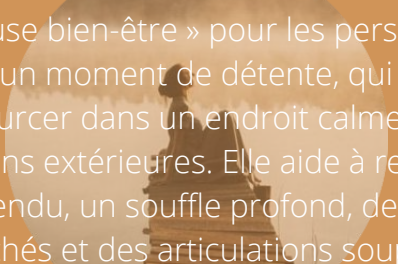
Cure détox pour les personnes qui souhaitent se débarrasser des toxines, soulager le système digestif et les émonctoires (peau, intestins, foie, poumons, reins), nettoyer la peau, oxygéner les tissus, améliorer la micro-circulation et les échanges cellulaires. Elle permet de retrouver avant tout une nouvelle énergie.

### CURE MINCEUR



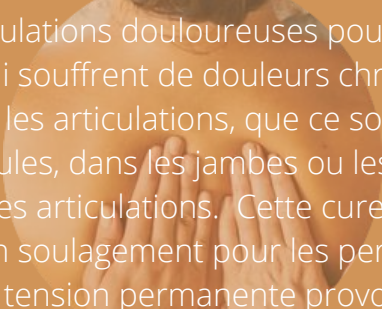
Cure amincissement pour les personnes qui souhaitent retrouver de la légèreté et un équilibre général. L'excès de poids peut être à l'origine de troubles de l'humeur, de dépression, de déséquilibres hormonaux, de douleurs articulaires par exemple. Selon l'Ayurveda, le poids idéal dépend de la constitution de chacun.

### CURE SÉRÉNITÉ



Cure « pause bien-être » pour les personnes qui souhaitent un moment de détente, qui ont besoin de se ressourcer dans un endroit calme et protégé des agitations extérieures. Elle aide à retrouver un corps détendu, un souffle profond, des muscles relâchés et des articulations souples.

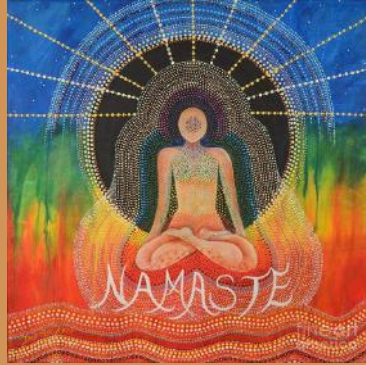
### CURE ARTICULATIONS ET MUSCLES



Cure articulations douloureuses pour les personnes qui souffrent de douleurs chroniques dans les os ou les articulations, que ce soit dans le dos ou les épaules, dans les jambes ou les bras, ou dans les petites articulations. Cette cure permet d'apporter un soulagement pour les personnes qui sont en tension permanente provoquée.

# AYURVEDA

## JOUR 1 : ARRIVÉE



- Vous serez accueilli de façon personnalisée à votre arrivée à l'aéroport par Gede notre driver.
- Transfert privé à United Colors of Bali Yoga
- Accueil et Pot de bienvenue.
- Moment libre



- **Diner tridoshique** au restaurant du resort

**Nuit : UNITED COLORS OF BALI OF YOGA**



# AYURVEDA

## JOUR 2 : YOGA / CÉRÉMONIE

- **Au lever du jour**, c'est face aux premiers rayons de soleil que vous découvrirez les bienfaits de votre **première séance de yoga**.

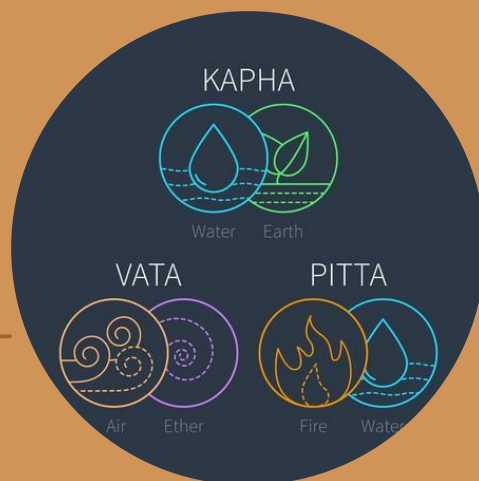
### PRATIQUE DU YOGA :

Vous démarrerez chaque journée par **une séance de yoga au lever du soleil** pour un réveil en douceur car pratiquer le yoga c'est apprendre à **mieux habiter son corps** et son esprit. Le yoga est bien plus qu'une philosophie, c'est un art de vivre pour retrouver équilibre, sérénité et joie de vivre.

- Petit déjeuner
- **Bilan de santé avec notre thérapeute**
- **Lunch tridoshique**

### L'ALIMENTATION:

L'Ayurveda considère que "l'aliment est votre médicament" et que tout ce que nous mangeons a une conséquence sur notre métabolisme, mais aussi sur nos humeurs, notre énergie et notre santé. Un programme alimentaire «tridoshique», sain et équilibré vous sera proposé trois fois par jour.



- L'après-midi vous participerez à une **cérémonie de bénédiction** traditionnelle. Doté de l'habit de circonstance, vous plongerez dans la **spiritualité** et la **sérénité hindouiste**.

- Méditation à la bougie au coucher de soleil
- Dîner tridoshique

**Nuit : UNITED COLORS OF BALI YOGA**



# AYURVEDA



## DU JOUR 3 AU JOUR 7 (OU 9): SOINS AYURVEDIQUES

- Séance de yoga (tous les niveaux) au lever du soleil
- Petit déjeuner
- **Soins ayurvedique**
- Lunch tridoshique
- Après-midi libre (excursions en option)

### LES SOINS:

Dans la journée, vous recevrez un soin spécifique (type Abhyanga, shirodara, dvaratana, garsan, bol kansu ou elakizhi) entre 1h et 1h30, adapté selon votre déséquilibre du moment.

### - Méditation en fin de journée

#### PRATIQUE DE LA MÉDITATION:

Chaque journée se terminera avec un moment de méditation guidée afin de retrouver la paix, la relaxation profonde, l'amour et la sérénité.

- Diner tridoshique

**Nuit : UNITED COLORS OF BALI YOGA**



# AYURVEDA



## JOUR 8 (OU 10)

- Séance de yoga (tous les niveaux) au lever du soleil
- Petit déjeuner
- **Bilan final de santé et remise du support personnalisé**

A la fin de votre séjour, il vous sera remis un support personnel qui vous permettra de continuer à cultiver votre bien-être à votre retour chez vous.

- Journée libre
  - Transfert aéroport
  - Fin de nos services
- Nuit: ... dans l'avion**





# AYURVEDA

## VOTRE THÉRAPEUTE



Sandrine Perrier, dont la réputation n'est plus à faire, a accompagné depuis 10 ans des centaines de patients à travers le monde.

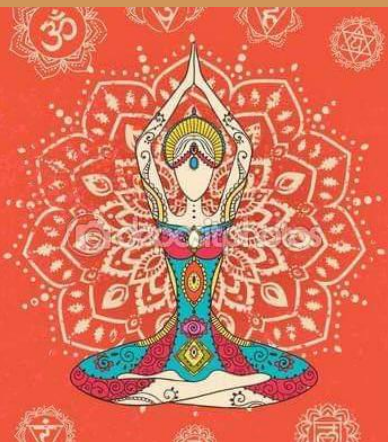
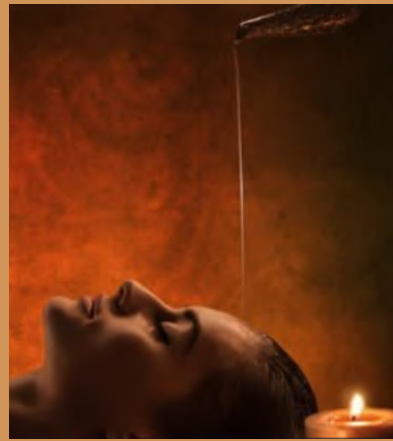
### Son parcours :

- Certificat of Ayurvedic massage & panchakarma therapy. Formation aux techniques avec Dr ABOURAHAMAN clinique Jiva Ayurvéda (Inde)
- Certificat thérapeute Praticien en nutrition Ayurvédique. Institut Français de yoga/Ayurvéda (Nimes)
- Formation aux massages Ayurvédiques. Institut européen d'études védiques APMA (Montpellier)
- Formation les petits védas Ayurvéda & Enfance. Séminaire intensif (Penne-d'Agenais)
- Guérir des traumatismes psychologiques et émotionnels avec l'Ayurvéda. Séminaire intensif Dr VASANT (Londres)
- Gérer le stress et le burn out. Dr CHAUHAN Jiva Ayurvéda
- La pharmacie dans la cuisine selon Ayurvéda. Séminaire intensif Centre Védantique (Paris)
- Formation réflexologie plantaire. Ecole des métiers Professionnels Cévenole



# AYURVEDA

## GALLERIE



# AYURVEDA

## TARIFS

Prix par personne en euros	8 jours	10 jours
1 bungalow pour 1 personne	1 560	1 995
1 bungalow pour 2 personnes (1 lit double ou 2 lits simples)	1 395	1 790



**Bungalow:** Découvrez nos bungalows de 40m2 avec terrasse privative et tout le confort nécessaire. 1 lit double ou 2 lits simples.(sous réserve de disponibilité)

### Le tarif inclus:

- L'accueil à l'aéroport
- Un accueil VIP
- Les transferts aller/retour aéroport
- 7 ou 9 nuits en bungalow en pension complète
- 6 ou 8 séances de yoga
- 6 ou 8 séances de méditation
- 5 ou 7 jours de soins ayurvédiques
- Notre sourire et notre bonne humeur

### Le tarif n'inclus pas :

- Boissons en extras, dépenses personnelles
- Excursions facultatives à Bali pendant le séjour libre à l'hôtel
- Pourboire pour les chauffeurs et guides
- Les activités libres
- Les assurances

# AYURVEDA

Rejoignez-notre programme et inscrivez-vous

## CONTACTEZ-NOUS



WhatsApp : +62 82 144 145 012



Email : [unitedcolorsofbali@gmail.com](mailto:unitedcolorsofbali@gmail.com)



@unitedcolorsofbali\_yoga



United Colors Of Bali Yoga



[united-colors-of-bali-yoga.com](http://united-colors-of-bali-yoga.com)

