

Ojas Ayurveda



Reconnue par l'OMS, l'Ayurveda (« Connaissance de la vie » en sanskrit) est une science millénaire. Cette médecine holistique ancestrale, prend en compte la dimension psychologique et physique de l'individu. La cure OJAS - AYURVEDA, temps privilégié de soins, massages traditionnels, nutrition adaptée et de pratiques respiratoires, vous aidera à mieux vivre votre corps et vos émotions.



6
NUITS

31
SOINS

DU LUNDI
AU SAMEDI

20 ANS

SOINS THALASSO

- 6 bains hydromassants aux algues laminaires
- 6 soins au choix parmi : douche apaisante à affusion, jet pression, enveloppement d'argile authentique, jet sous affusion.

SOINS AYURVEDIQUES

- 1 consultation « Détermination de la constitution » (30 mn)
- 1 consultation « Diététique ayurvédique » (1h), pour vous accompagner dans l'équilibre de votre « feu digestif »
- 6 soins ayurvédiques d'1h20, déterminées selon votre constitution parmi : Abhyanga, Kansu, Navrakizhi, Podikizhi, Nasya, Shirodhara ou Udvartana
- 1 soin visage "Derma Perfecteur" - Estime & Sens (1h20)

ET AUSSI

- 4 ateliers au choix parmi : Yoga, Méditation, Tai Chi ou Prise de conscience par le mouvement
- 1 atelier « Introduction à l'Ayurveda » (questions-réponses)



ATELIER « ÉPICES »

Découvrez les bienfaits millénaires des épices sur la santé et apprenez à les associer aux aliments pour améliorer le bien-être.

ATELIER « PHYTOTHÉRAPIE »

Explorez l'usage des plantes en Ayurveda, la pharmacopée Ayurvédique, pour le mieux-être quotidien et la prévention des déséquilibres.

ATELIER « PSYCHOLOGIE »

Plongez dans la psychologie Ayurvédique et découvrez divers outils (couleurs, pierres précieuses, sons, respiration, méditation) pour maintenir l'équilibre mental.

ATELIER « VOYAGE INTÉRIEUR »

Cette séance invite à maintenir la conscience active et dans un état d'observation afin de se connecter à notre monde intérieur. Avec douceur et bienveillance, le corps entre dans une profonde détente et un lâcher prise qui nous emmènera à la découverte de soi.

RESTAURATION

Dans une logique de cohérence, la pension complète est vivement conseillée afin d'assurer la continuité de la diététique ayurvédique. Une table vous sera réservée au Restaurant La Terrasse.



i

ANNIVERSAIRE À PORNIC

Depuis 20ans, la Thalasso de Pornic tisse un lien subtil entre les bienfaits de l'Océan et les savoirs ancestraux de l'Ayurveda, offrant à ses hôtes un sanctuaire où corps et esprit se rencontrent. Pour marquer cet anniversaire précieux, une cure thématique spéciale 20 ans est née, telle une ode au bien-être holistique. Quatre ateliers exclusifs viennent enluminer ce voyage : une exploration envoûtante des épices, révélatrices de saveurs et de guérison ; une immersion dans la phytothérapie ayurvédique, où les plantes deviennent alliées du quotidien ; un regard profond sur la psychologie ayurvédique, pour mieux comprendre les murmures de l'âme ; et enfin, un voyage intérieur, un retour à soi, comme une traversée poétique vers l'essence même de l'être.

DATES DE LA CURE

Du 23 au 29 mars 2025

Du 15 au 21 juin 2025

Du 21 au 27 septembre 2025

Abhyanga (1h) : Massage du corps entier avec de l'huile de sésame ou huiles spécifiques adaptées à votre constitution. L'Abhyanga délasse le corps entier, fait circuler l'énergie et draine les toxines.

Kansu (20 mn) : Massage du pied à l'aide de ghee (beurre clarifié) et d'un bol en alliage de 5 métaux dont l'or et le cuivre. En éliminant l'élément feu en excès dans le corps qui consume notre vitalité, ce massage traite les insomnies, les états de stress et d'anxiété.

Navrakizhi (30 mn) : Massage du corps avec une huile, puis le corps est «enduit» à l'aide de pochons de riz au lait et aux plantes médicinales. La sudation provoque un effet nourrissant. Efficace contre les rhumatismes, douleurs musculaires ou dorsales, tension artérielle élevée, et certains problèmes de peau.

Nasya (30 mn) : Ce soin permet de nettoyer le nez (organe sensoriel principal) grâce à l'application d'huiles tièdes, de poudres et de plantes dans les narines. Il est indiqué pour évacuer les toxines, les problèmes ORL, la sécheresse du nez, les migraines, perte de l'odorat, allergies...

Podikizhi (30mn) : Pochons chauds de plantes médicinales, appliqués sur différentes parties du corps. Soulage les douleurs, favorise la circulation sanguine et le regain d'énergie. Soin très purifiant.

Shirodhara (50 mn) : Filet d'huile tiède versée rythmiquement, sur le 3ème œil. L'huile coule sur le cuir chevelu et les cheveux, procurant un calme profond. Apaise l'activité mentale. La durée de ce soin varie selon la constitution.

Udvardana (1h15) : Massage à sec de tout le corps, avec une poudre de plantes séchées. Brûle les graisses. Soin préconisé en particulier pour l'excès de poids et la rétention d'eau. La poudre doit être conservée plusieurs heures sur la peau.

ÉQUIPEMENT DU CURISTE



Serviette de bain et peignoir



2 maillots de bain



1 tenue de sport



Des chaussures de sport
pour les cours de fitness et la salle de musculation



Des chaussures de marche
pour les balades et randonnées le long du chemin des douaniers