



## SÉJOUR DE RESSOURCEMENT AYURVÉDIQUE

### **FAIRE ENTRER L'AYURVEDA DANS SA VIE**

Prendre soin de soi et de ses proches au quotidien

L'Ayurveda est une connaissance précieuse... mais comment l'intégrer réellement dans notre vie quotidienne ?

Comment prendre soin de soi et de ses proches lorsque l'on vit dans le rythme du travail, de la famille et des contraintes de la vie occidentale ?

Ce séjour de ressourcement a été pensé autour de cette question essentielle :

**comment faire entrer l'Ayurveda dans sa vie de façon simple, concrète et durable.**

Durant ces quelques jours, nous alternerons ateliers, pratiques, soins, cuisine ayurvédique, yoga, méditation, consultations personnalisées et espaces d'échange afin de découvrir comment l'Ayurveda peut devenir un véritable soutien au quotidien : dans notre alimentation, notre énergie, notre sommeil, notre équilibre émotionnel ou notre façon de prendre soin de nos déséquilibres et ceux de nos proches.

L'accent sera mis cette année sur l'intégration pratique de l'Ayurveda dans nos vies occidentales : reconnaître certains déséquilibres chez soi ou chez ses proches, adapter les repas selon les besoins de chacun, utiliser simplement les épices, les plantes et les routines ayurvédiques dans un contexte familial et professionnel ordinaire.

Ce séjour n'est ni une cure thérapeutique, ni un stage de formation, c'est une parenthèse pour se ressourcer, retrouver équilibre et sérénité et repartir avec des repères et des outils concrets, simples

et vraiment utiles pour le quotidien pour que l'expérience puisse se prolonger chez vous.

Ce séjour s'adresse aussi bien aux personnes découvrant l'Ayurveda qu'à celles ayant déjà des bases. Les personnes ayant déjà participé à un précédent séjour y trouveront également de nouveaux approfondissements et des approches renouvelées.

Les ateliers reprendront les fondements essentiels de l'Ayurveda tout en proposant de nombreuses pistes concrètes pour l'intégrer dans la vie quotidienne.

L'approche se veut vivante, accessible et interactive, laissant une large place aux échanges et aux expériences pratiques.

NB : L'Ayurveda et le Yoga sont deux approches profondément complémentaires qui s'éclairent et s'enrichissent mutuellement. Les pratiquants comme les enseignants de yoga pourront y trouver des repères précieux pour nourrir leur pratique et leur enseignement.

Claire Dagnaux et Catherine Hanne proposent ces séjours depuis plusieurs années avec le désir de transmettre un Ayurveda vivant, concret et accessible, dans un cadre dédié à l'Ayurveda au cœur des montagnes ardéchoises.

## **Objectifs :**

- Se détendre et se ressourcer avec les massages et pratiques ayurvédiques
- Approfondir les principes essentiels de l'Ayurveda et leur application au quotidien
- Mieux comprendre sa constitution, identifier et remédier à certains déséquilibres
- Mieux écouter son corps et retrouver plus de calme et d'harmonie intérieure
- Intégrer l'Ayurveda dans sa vie de manière simple et concrète
- Découvrir une alimentation et une cuisine ayurvédiques adaptées à sa constitution
- Repartir avec des repères et pratiques concrètes pour prendre soin de soi (et de ses proches)

## **Pendant votre séjour, vous bénéficierez de :**

- Deux massages ayurvédiques adaptés à votre constitution (Abhyanga + cabine de sudation)
- Un bilan ayurvédique et des conseils personnalisés
- Une alimentation ayurvédique, végétarienne, principalement bio et sattvique (apportant force et énergie au corps, clarté et calme à l'esprit)
- 7 ateliers pour découvrir et intégrer l'Ayurveda et la cuisine dans la vie quotidienne
- Un livret de recettes
- Pratiques quotidiennes de yoga et méditation
- Un rythme ayurvédique pour se ressourcer et se retrouver (avec du temps libre pour soi)
- Des soirées enrichissantes, méditatives ou festives animées par Claire et Catherine
- Un lieu apaisant et adapté et un accueil chaleureux, RIVAJ : Pos hôtes, Pascale et Jean-Pierre Genevois ont donné une nouvelle vie à une ancienne ferme, aujourd'hui dédiée à l'Ayurveda. Ils ont choisi des matériaux écologiques et protégé l'habitation des ondes électromagnétiques.
- Un environnement ressourçant, au cœur de la nature ardéchoise à 900 m d'altitude. (Belles promenades dans les environs)
- Des soins et des enseignements attentifs et dévoués de Claire, Catherine et Chrystelle

## Programme du séjour :

### Jeudi 20 août

- Accueil à partir de 17h - Installation
- 18h : Accueil du groupe
- 19h30 : Diner
- 20h30 : Présentation / Introduction

### Du vendredi 21 au mardi 25 août matin (journée type)

- 6h45 : routine quotidienne (Dynacharia) : nettoyages des « portes des sens » et automassages) et Tisane ayurvédique
- 7h-8h : Pratique de Yoga et méditation, mantras (accessible à tous).
- 8h15 - 9h15 : Petit déjeuner
- 9h30-10h45 : Ateliers d'Ayurvéda ou cuisine
- 11h15- 12h30 : Massages, Bilan ayurvédique personnalisé ou temps libre (participation possible à la préparation du déjeuner).
- 12h45 : Déjeuner
- 15h -16h15 : Massage, Bilan ou temps libre
- 16h45 - 18h : Massage, Bilan ou temps libre  
(Il y a de multiples possibilités de promenades dans les environs)
- 19h15 - 20h15 : Diner
- 20h30 - 21h30 : veillée d'apprentissage, méditatives ou récréatives.

Fin du séjour vers 14h le mardi 25 août

### Participation : 520€



Tarif early bird (inscription avant le 20 juillet) : 490€

Tarif duo : 490€/p si inscription à deux

Ce tarif ne comprend pas la pension ni l'hébergement. En cas de difficulté financière, nous contacter.

### Pension complète :

**Tarifs repas :** 35€ x 5 jours = 160€ (deux repas par jours + petits déjeuners. Les repas sont ayurvédiques, végétariens ; essentiellement bio et locaux. Ils sont préparés avec amour par Pascale et Jean Pierre, nos hôtes.)

### **Hébergement pour 5 nuitées, au choix :**

- Hébergement en chambre double\* : 40€/ nuit
- Hébergement en chambre-cabine\* (petites chambres individuelles mansardées) : 30€/nuit.
- Hébergement en chambre seul\* : 50€/nuit
- Hébergement dans studio : 80€/ (lit double 140 avec sdb, plain-pied et accessible PMR)

Ils seront attribués en fonction des disponibilités selon l'ordre des demandes. Les draps sont fournis. (\*Salle de bain et toilettes en dehors des chambres, sauf studio).

Pour privilégier la qualité de votre séjour, le nombre de participants est limité à 10 personnes

### POUR VOUS INSCRIRE :

**1- Contactez Catherine Hanne par téléphone ou par mail :** Tel : 06 50 27 92 91  
[info-ayurveda@gmx.com](mailto:info-ayurveda@gmx.com)

Veillez Indiquer vos nom, prénom, adresse email, numéro de téléphone, lieu de résidence. Préciser vos intolérances alimentaires et si vous avez besoin d'un covoiturage ou la possibilité de covoiturer.

**2- Envoyez un chèque d'arrhes de 250 € (ou de la totalité du montant)** à l'ordre de Graines d'Ananda, 252 Le Grand Chemin, 04300 Dauphin. **Ou effectuez un virement bancaire** de ce montant ou de la totalité à Graines d'Ananda : IBAN : FR1 0 2004 1010 0813 8689 7L02979 - BIC : PSSTRPPMAR. Dans la rubrique « Objet ou commentaire », veuillez indiquer « Séjour ayurvéda août 26 ». Merci de prévenir Claire de votre virement, par mail : [clairedagnaux@yahoo.fr](mailto:clairedagnaux@yahoo.fr) ou par sms (0033 786649608). Un accusé réception vous sera transmis.

Le complément sera à régler sur place par chèque ou en espèces.

**La pension (Repas et Hébergement) sera à payer sur place par chèque ou par espèces à l'ordre de JP et Pascale Genevois)**

**Conditions d'annulation :** En cas de désistement, jusqu'au 20 juillet 26, les arrhes seront remboursées intégralement ; entre le 27 juillet et le 15 août : 100€ seront conservés ; à partir du 16 août, les arrhes seront conservées. En cas d'annulation de notre fait (si le nombre de participants est insuffisant par exemple) : l'intégralité des arrhes seront remboursées.

**Lieu du stage :** Les Rivoires, 07690 Vanosc

**Venir en train :** Gare du Péage de Roussillon (puis véhicule à organiser ensemble)

**Venir en voiture :** à 20 minutes d'Annonay, Vanosc. [Lien de géolocalisation](#)



## L'équipe de thérapeute et praticienne :

### Claire Dagnaux

Entre spiritualité et santé, l'Ayurvéda réunit les deux pôles qui me passionnent depuis longtemps. J'essaie de me mettre au service de l'Ayurvéda en concevant des ateliers, stages, séjours et voyages pour faire découvrir et expérimenter cette sagesse millénaire qui continue de m'émerveiller.

Enseignante de Hatha Yoga depuis 26 ans, consultante en Ayurvéda (formée au Jiva Institute de 2014 à 2019 et auprès d'autres formateurs en Inde et en France), je suis aussi yogathérapeute diplômée de l'Institut de Yoga Thérapie (2014).

En 2008, j'ai cofondé et je préside l'association *Chemins de Shanti* où j'organise des voyages, des retraites ayurvédiques en Inde et des rencontres spirituelles inter traditions.

[clairedagnaux@yahoo.fr](mailto:clairedagnaux@yahoo.fr) - Tel : 07 86 64 96 08



### Catherine Hanne

Après 20 ans de voyage en Inde, j'ai suivi une formation de professeur de Yoga au Kerala et me suis formée à l'Ayurveda. J'exerce comme thérapeute ayurvédique depuis 2012. Je me suis spécialisée comme Consultante en Santé et Nutrition Ayurvédique avec l'Académie Européenne Rosenberg, en Allemagne en 2016, car la cuisine santé me passionne et j'aime la faire découvrir. J'accompagne des cures ayurvédiques et des cures de jeûnes et j'ai une grande expérience des massages ayurvédiques.

[info-ayurveda@gmx.com](mailto:info-ayurveda@gmx.com) - Tel : 06 50 27 92 91 - <http://www.gauri-ayurveda.com>



### Chrystelle Goyet

Praticienne en Ayurveda, passionnée par la nature humaine, le développement personnel, la spiritualité... et les liens entre l'âme, le corps et le cœur, j'ai toujours eu la conviction que la connaissance profonde de soi est une source de plénitude. Le corps est une porte d'accès précieuse à la détente, à la conscience et à la santé sur tous les plans. J'accompagne en individuel, en cabinet et en cure depuis 2020. Je pratique les massages et soins ayurvédiques, formée au Centre SATTVA – European Institute of Vedic Studies et à l'Ayuskama Clinic en Inde. Je suis également initiée à d'autres techniques énergétiques et membre de l'association Ayurveda Mon Ami à Villefranche S/S (69400).



Chrystelle Massage /Instagram et Facebook. - [chrystelle.massages.reiki@gmail.com](mailto:chrystelle.massages.reiki@gmail.com) Tel : 06 03 26 62 94

## Les massages et soins proposés :

**Deux massages ayurvédiques Abhyanga\*** sont inclus dans votre séjour (\*massages de tout le corps à l'huile chaude). Les massages sont pratiqués par Catherine et Chrystelle, toutes deux praticiennes expérimentées et ayant intégré l'Ayurvéda dans leur mode vie. Elles s'adaptent à votre constitution et à votre situation du moment. La salle de massage est bien chauffée et vous pourrez bénéficier à l'issue de vos massages d'une cabine de sudation. Les huiles utilisées sont bio et adaptées à votre constitution.



## Le Bilan Ayurvédique, une lecture de votre équilibre intérieur

Le bilan ayurvédique permet de faire le point sur votre état de santé dans toutes ses dimensions : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

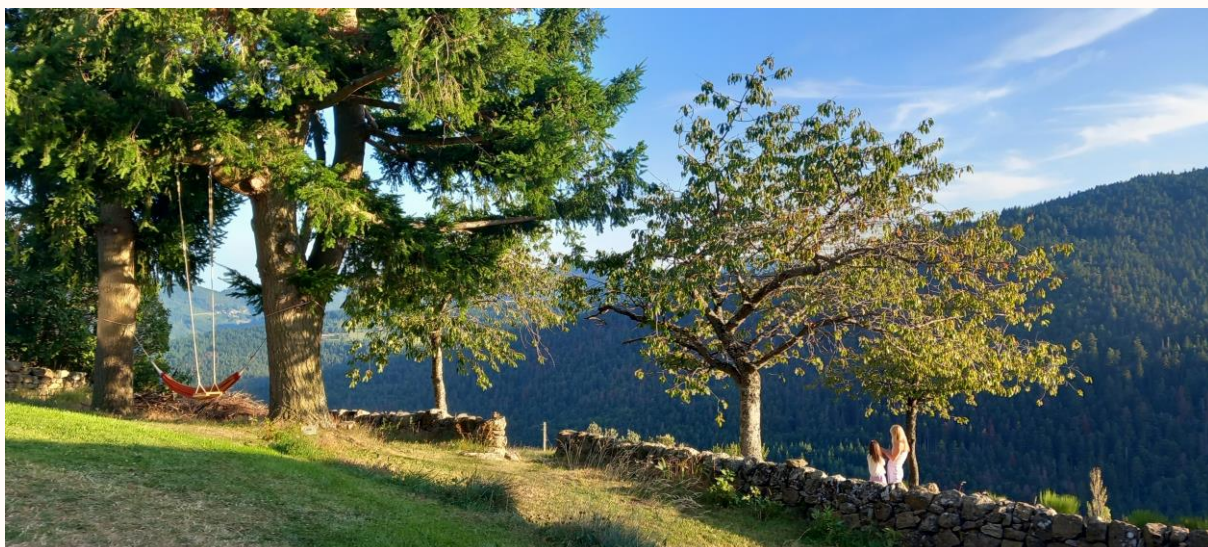
Un questionnaire, transmis avant le séjour, servira de base à la consultation. Il permettra d'identifier votre *Prakriti* (constitution de naissance) et votre *Vikriti* (déséquilibres du moment).

À partir de vos habitudes de vie, nous rechercherons l'influence de vos *Doshas* (Vata, Pitta, Kapha) et les ajustements nécessaires. Vous recevrez des conseils personnalisés : alimentation, *Dinacharya* (rituels quotidiens), sommeil, gestion du mental, ainsi que des conseils en yoga (*asanas*) et en *pranayama* adaptés à votre profil.

### Côté pratique et logistique, prévoyez :

- Une tenue confortable pour les pratiques corporelles.
- De quoi noter (et/ou enregistrer).
- Des chaussons (à l'intérieur de la maison et de la salle de pratique).
- Une grande serviette ou paréo réservés aux massages
- Une petite laine et une veste, il peut faire frais le soir.
- Des chaussures pour marcher en forêt
- Anti-moustiques, crème solaire, chapeau et lunettes de soleil
- Un gratte langue et un petit pot vide (pour l'huile) !

Quelques images du lieu et des précédents séjours...







Diaporama séjour 2025