



 D'Aillon et
d'Ailleurs
AILLEURS-VEDA

SEJOUR DECOUVERTE AYURVEDA BIEN-ÊTRE EN BAUGES

SEJOUR 3 NUITS 3 JOURS

VOUS SOUHAITEZ AVOIR UN MOMENT POUR VOUS ?
RETROUVER VOTRE ENERGIE ET INCARNER VOTRE QUOTIDIEN
OU SIMPLEMENT DECOUVRIR L'AYURVEDA

Tarification sur demande selon les options et formules choisies

795 Route de la Corriere, 73340, Aillon-le-Jeune
+33 4 58 3901 30
accueil@aillon-ailleurs.com

AILLEURS- VEDA

Se ressourcer - se revitaliser

L'Ayurvéda est né dans la vallée de l'Indus en Inde il y a plus de 5000 ans. Il est aujourd'hui pratiqué dans le monde entier. Il s'appuie sur le caractère unique de chaque individu et cherche à maintenir un parfait équilibre entre le corps et l'esprit grâce à une alimentation adaptée, une hygiène de vie mais aussi grâce à des massages et des soins corporels personnalisés.

Nous vous proposons un moment privilégié de ressourcement dans notre Auberge. Chaleureuse et élégante, elle est au cœur de la nature du parc naturel des Bauges. Une étape sur le chemin de la découverte de l'Ayurveda en Savoie préservée.

Un temps d'échange précieux

Avant votre venue Amandine, notre praticienne déterminera avec vous vos besoins selon les principes ayurvédiques.

Elle mettra en place avec vous, un programme de soin adapté à vos besoins.

UN PAS APRES L'AUTRE

Se laissez guider - se reconnecter

Dès votre arrivée, vous découvrirez vos soins avec Amandine autour d'une infusion aux plantes des Bauges.

En tout, le séjour ayurvédique c'est :

- Trois soins ayurvédiques répartis sur votre séjour
- Deux séances de yoga, en extérieur si le temps le permet, une séance de yoga doux avec exercices de respiration, (que l'on nomme Pranayama) : une belle façon de se réapproprier son énergie ! Et une séance de yoga dynamique, pour réveiller notre Feu digestif. C'est un peu comme si on invitait la Détox, dans notre séjour « mieux-vivre au quotidien avec l'Ailleurs Véda » !
- Un atelier « les petites astuces Ayurvédiques », pour poursuivre votre aventure chez vous !
- Entre temps, prélasser vous dans nos différents espaces aquatiques, et découvrez notre univers Bauju !

LE NID D'AILLON D'AILLEURS

Se dépayser - se délecter

Nous vous proposons un hébergement en pension complète. Toutes les chambres ont un thème qui résonne avec l'environnement des Bauges : Corna, Floka, Sycomore, Clarines et d'autres. Le petit-déjeuner est servi sous forme de buffet. Vous déjeunerez et dînez d'une alimentation adaptée selon les principes ayurvédiques soit à l'Auberge, soit dans notre restaurant traditionnel à 200 m de l'Auberge.

