



Philippe FRADIN
CURE AYURVEDIQUE
AVRIL - MAI 2020
www.yoga-ayurveda-63.com
06 88 70 64 57



PREPARATION

CURE AYURVEDIQUE

Du 19 avril au 03 mai 2020 (option 1)
Ou du 19 avril au 09 mai 2020 (option 2)

A- Préalable à la cure

- 1- Se préparer la semaine d'avant, ne pas prévoir trop de travail, se ménager, préparer la valise au plus tard en mars.
- 2- Les semaines et mois qui précèdent la cure : Alimentation non carnée (ou peu), sans produits laitiers (ou peu), peu de crudités mais riz/légumineuses/légumes cuits bien venus + tisanes 5 épices à boire au cours de chaque repas : cumin/fenouil/coriandre/fenugrec/curcuma (proportion égale de chaque poudre ; total = 1/2 c.café dans 1/2 verre d'eau tiède)
- 3- Yoga, méditation, pranayama + se préparer mentalement. L'ensemble des corps physiques/*praniques* et psychiques seront nettoyés et renouvelés) ; Se préparer à du changement radical, c'est un tournant profond qui est prévu !

Si pas ou peu de pratique personnelle, alors orienter son état d'esprit vers la conscience qu'il y aura un « avant » la cure et un « après » la cure : les mois qui suivront, (particulièrement printemps-été) seront vécus individuellement avec la sensation d'avoir plus d'énergie. Développer sa conscience et sa réceptivité.

B- Récapitulatif tarifaire

Le prix payé couvre l'ensemble des frais suivants :

- les transports aériens : aller et retour
- l'assurance annulation : option MAXI (selon conditions de la compagnie), rapatriement et perte de bagages
- la cure complète panchakarma intégrant les différents traitements adaptés à chacun avec les honoraires pour le suivi personnalisé par le médecin



- les hébergements pension complète au sein de la clinique ou à côté : base chambre double (2 lits séparés), petit supplément si besoin de chambre individuelle, climatisation et ventilation incluses
- la restauration : Les repas sont végétariens, excellents, cuisine avec les légumes du jardin, selon la logique Ayurvédique et adaptés à la cure
- honoraires accompagnement à la méditation, Yoga, équilibre énergétique et pratiques spécifiques aux conditions locales, et à la cure – *facultatifs*.
- frais financiers liés aux transferts internationaux
- honoraires pour l'organisation générale et autres frais d'organisation

Le prix payé ne couvre pas :

- les pourboires aux conducteurs, hôtels et donations
- les soins Ayurvédiques supplémentaires (hors cure) et les frais personnels
- les trajets pour se rendre à Roissy A/R
- Frais de visas (édition, remplissage des formulaires indiens, frais postaux...)
- les transports en véhicules privés sur place (taxi ou minibus)

C- A emporter

Une valise ou un sac à roulettes pas trop lourd avec cadenas comprenant :



- vêtements légers d'été et quelques vêtements chauds sur soi pour l'aéroport et l'avion
- vêtements légers et longs (bras et jambes) adaptés contre les moustiques à certains moments de la journée, parapluie ou kway, chapeau ou casquette
- un drap ou « sac à viande » (facultatif), serviette de toilette et de plage, nécessaire de toilette,
- petite trousse à pharmacie comprenant produit contre les moustiques (peau et vêtements), protection et apaisant solaire, aspirine éventuel, homéopathie, pansements et désinfectant cutané, anti diarrhéique et laxatif éventuels,
- un rouleau de papier WC, lingettes nettoyantes, lampe de poche,
- une paire de baskets et une paire de sandales,
- éventuellement de quoi écrire, livres personnels,
- *une somme en euro pour ses dépenses personnelles (plus intéressant d'échanger des euros en roupies que de retirer avec sa carte à cause des frais bancaires élevés)*



D- Vaccination et paludisme

En Inde, les vaccins ne sont pas obligatoires mais peuvent être recommandés, surtout dans certains états comme le Bangladesh où la pollution est plus importante.

L'état du Kérala est très touristique et il existe une bonne qualité de vie.

Il appartient à chacun de voir avec son médecin pour la vaccination.

Depuis quelques années que j'accompagne des groupes, je ne me suis jamais fait vacciné avant de partir, et la plupart des personnes non plus.

Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas se faire vacciner. C'est à chacun de voir.

Concernant le paludisme, là aussi, il n'y a pas vraiment de risques. Il peut y avoir plus de risques en Camargue de se faire piquer par un moustique tigre qu'en Inde. Mais ce n'est que mon avis personnel et cela n'empêche pas chacun de prévoir des répulsifs (« cinq sur cinq tropical » est largement suffisant, sachant qu'il y a une crème en Inde (Odomos) qui est beaucoup moins toxique, et qui finalement me paraît plus efficace. Mais ce n'est que mon avis.



Nous verrons en détail les autres aspects pratiques quelques semaines avant de partir.

Je vous souhaite une très bonne préparation.