



**Du 7 au 21 octobre 2019**  
**Pureté, équilibre et bien-être - Véritable Panchakarma traditionnel**

Un temps pour Soi, un voyage intérieur...

La cure ayurvédique, et le panchakarma en particulier, représente un vrai moment d'exception, comme un rendez-vous avec soi-même, loin du tumulte extérieur, pour retrouver le bien-être, la joie et la sérénité.

Le panchakarma est le summum des soins ayurvédiques. C'est un protocole qui rassemble une multitude de traitements ayurvédiques de purification, de détoxification et de rajeunissement du corps et de l'esprit. Son objectif est de rétablir l'équilibre optimal de l'organisme.

La cure de panchakarma ne s'apparente en rien avec l'idée de « vacances ». Elle s'apparente plutôt à une retraite focalisée sur la purification et la régénérescence profonde. Il s'agit d'un processus exigeant, dans la pure tradition de l'Inde, qui s'étend ici sur 2 semaines en résidentiel, comprenant en plus des cinq traitements purifiants, de nombreux traitements apaisants (*shamana*) : massages, applications d'huile, sudations et autres.

Le programme de soins est conçu par le praticien et spécifiquement adapté à chaque participant. Ce programme tient compte de la constitution, des déséquilibres, des besoins spécifiques de purification et des capacités de la personne à recevoir les soins. Il prend également en compte la saison. Les soins sont variables selon les jours et les résultats constatés (environ 3h/jour). Chaque cure est unique et « sur mesure ».

Les repas ayurvédiques seront minutieusement étudiés et adaptés selon les besoins spécifiques quotidiens de la cure.

Le docteur Santokh Singh, praticien expert et confirmé, vous accompagnera et sera responsable de votre cure.

Son parcours :

Santokh Singh est docteur en médecine ayurvédique.

Il détient une licence en sciences du sport (Royaume-Uni), est spécialisé en massage sportif (Ecole de massage sportif de Londres) et plus précisément dans les techniques de manipulation ostéopathique qui lui permettent d'aider les personnes souffrant de douleurs articulaires et musculaires.

Il a plus de 5 ans d'expérience dans ce domaine et a travaillé avec des personnes de niveau international en thérapie sportive.

Santokh Singh a ensuite effectué plus de 7 ans d'études ayurvédiques à l'Université du Gujarat Ayurveda en Inde (classée parmi les meilleures universités ayurvédiques au monde). Il s'est spécialisé sur l'étude du Panchakarma et le pratique depuis 4 ans, aidant de nombreuses personnes aux prises avec de graves problèmes de santé. Il a une clinique très fréquentée au Royaume-Uni et prodigue des traitements dans toute l'Europe.

Le nombre de places est limité à un maximum de 4 personnes.

Un entretien préalable est nécessaire afin de pouvoir intégrer ce processus et adapter la cure aux besoins de chacun.

Informations et inscriptions :

[info@divinence.fr](mailto:info@divinence.fr)

+33(0)4 82 32 50 17