

Therapeutic Yoga Retreat & Rejuvenating Treatment and Ayurvedic Massage Kerala - India 27th Oct. - Nov. 9th, 2019

[French version is after](#)



12 days of classes:

This special retreat will offer you the support you need to make a profound change in your habits regarding your health and especially the look you have on the body. It consists of a personal accompaniment supported by Sash, Yogi Master, psychologist and therapist and Dr. Antje Herrberg (Santi Das) international peace expert, coach, and Siromani (Professor of Yoga trained in India). The combination of yoga with a balanced diet and a psychological accompaniment and coaching for peace will provide you with a multi-facet approach's that can open you several ways to recovery or accept the way you are.

Program

- Daily yoga classes
- Relaxation and meditation sessions and Pranayama
- Therapy or coaching sessions 4 sessions of 30 min (on request)
- 7 Ayurvedic massage sessions and ayurvedic treatment included
- Vegetarian and Ayurvedic meals everyday,
- 12 nights accommodation in a 4 star resort with private bathroom.

Competence level



- Beginner
- Intermediate
- Advanced

Group size

The maximum number of participants is 15.

Languages

Language of instruction: English, French

Accommodation

12 nights in a 4 star Ayurvedic resort, in an individual cottage with private bathroom and toilette.

Dates: From Oct 27th to Nov 9th Nov. 2019

Departure: From Brussels Zaventem to Trivandrum – India.

You will have full week of Ayurvedic treatment, massages and medical visit in a standard cottage with a private bathroom. Unless you are accompanied by a friend or family member. The practice of yoga in the morning and in the evening will take place in the great hall for the entire retreat. For yoga classes, you can bring your yoga mat, or buy one on the spot. Yoga classes begin early in the morning and you can be assured of enjoying outdoor yoga. You will have free time to rest.

Yoga and Coaching Retirement Program Kerala - India

This retreat is appropriate for you, especially if you are suffering from long-term stress, chronic fatigue, depression, repetitive periods of exhaustion, recovery from illness or high medication, moderate eating disorders, moderate addictions and difficulties Long-term to take care of your physical or mental health.

This retreat is for you if:

- You need a change, but still need to define it
- You want to find the courage to take a big step
- You want to come with your partner to solve a relationship issues
- You want support for a loss
- You want to take a new step in your life, more consciously and energetically
- Wondering whether long-term therapy may be necessary
- Want to spend time on your personal development
- Or simply to sing, dance, visit, practice yoga, explore and enjoy an exceptional journey in a warm environment.

For people in this situation, Yoga and Coaching - Kerala offers a unique form of help that literally offers you to step back from the situation. During this retreat in Kerala, you will be able to express yourself, coaching, yoga sessions and time for visits and relaxation. In the program first week will be included with the ayurvedic treatment and massages, etc. and next five days left we will have yoga, meditation, pranayama in the morning and evening; total for four hours of practice per day.

Excursions

There is a backwater sightseeing tour included.

Place

This retreat will take place in Kerala in an Ayurvedic resort. Village is very nice where you can go for a walk, or find a place to meditate or relax. The resort is located a few kilometers from the Trivandrum airport by the

sea, a view that overlooks the sea. You can choose the accommodation that suits you, from cottage to royal suite. The price indicated in this presentation is a standard cottage with private bathroom.

There are lodges for practicing yoga or on the beach.

The temperature begins to be agreeable between 23 ° and 30 ° from November onwards it is the end of monsoon. Nearby is the village and a few kilometers further the town of Trivandrum.

Food



In the resort we will have full ayurvedic food and drinks, you will be able to choose your food according your dosha after having your medical visit.

- Breakfasts, Lunches, Dinners

The following diets are served and / or supported:

- Vegetarian

(If you are following a specific diet, please let the organizer know when making your reservation.)

Activities and places to visit

- Hiking
- Meditation in the forest
- Swimming in the sea and the lake or the swimming pool.



- Visit of the neighboring village
- Walk along the lake in the Natural Reserve
- Observing the arrival of fishermen
- Observation of the sunset over the sea

What is included

- 4 coaching sessions or private consultation 30 minutes (on request).
- Yoga, meditation, relaxation, pranayama classes everyday.
- 7 nights full board (ayurvedic massages, treatments etc.) ,
- 5 nights full board without ayurvedic treatments or massages.
- Massage sessions on a daily basis and visit medicals and ayurvedic medications are only for One week. But if you would like to have more it will be extra charge and you can arrange with Sash.
- Daily walks or short excursions, silent walk, Satsang,

What is not included?

- Airline tickets and insurances.

To get there

Arrival by plane:

Brussels - Doha - Trivandrum, or

Brussels - Mumbai - Trivandrum. According to the companies.

Transfers to and from the airport are included if the group take the same flight. Shuttle will be waiting for the group the date of arrival.

For enrollments simply send an email, you will receive the registration form, along with a deposit to be paid. Once the group is formed, we will proceed to the purchase of air tickets.

Deadline for subscription: June, 15th 2019.

Price: 1800 €

Retraite Yoga Thérapeutique & Traitement
Rajeunissant et Massages Ayurvedique
Kerala – Inde
27th Oct. – 9th Nov. 2019



Cette retraite spéciale vous offrira le soutien dont vous avez besoin pour changer profondément vos habitudes concernant votre santé et surtout le regard que vous portez sur votre corps. Il s'agit d'un accompagnement personnel soutenu par Sash, Maître Yogi, psychologue et thérapeute et Dr. Antje Herrberg (Santi Das) expert international de la paix, coach, et Siromani (Professeur de Yoga formé en Inde). La combinaison du yoga avec un régime alimentaire équilibré et un accompagnement psychologique et de coaching pour la paix vous fournira une approche à plusieurs facettes qui peut vous ouvrir plusieurs voies de récupération ou d'accepter votre façon de vivre.

Programme

- des cours de yoga quotidiens
- Séances de relaxation et de méditation et Pranayama
- Séances de thérapie ou d'accompagnement 4 séances de 30 minutes (sur demande)
- 7 séances de massage ayurvédique et un traitement ayurvédique inclus
- Des repas végétariens et ayurvédiques tous les jours,
- 12 nuits d'hébergement dans un resort 4 étoiles avec salle de bain privée.

Niveau de compétence



- Débutant
- Intermédiaire
- Avancée

Taille de groupe

Le nombre maximum de participants est de 15.

Langues Langue d'enseignement:

Anglais, français

Hébergement

12 nuits dans un resort ayurvédique 4 étoiles, dans un chalet individuel avec salle de bain et toilette privées.

Dates: Du 27 octobre au 9 novembre 2019

Départ: De Bruxelles Zaventem à Trivandrum - Inde.

Vous aurez une semaine complète de traitement ayurvédique, des massages et une visite médicale dans un chalet standard avec salle de bain privée. Sauf si vous êtes accompagné par un ami ou un membre de la famille. La pratique du yoga le matin et le soir aura lieu dans la grande salle durant les douze jours. Pour les cours de yoga, vous pouvez apporter votre tapis de yoga ou en

acheter un sur place. Les cours de yoga commencent tôt le matin et vous pouvez être assuré de profiter du yoga en plein air. Vous aurez du temps libre pour vous reposer.

Programme de retraite de yoga et coaching Kerala - Inde

Cette retraite est appropriée pour vous, surtout si vous souffrez de stress à long terme, de fatigue chronique, de dépression, de périodes d'épuisement répétées, de rétablissement d'une maladie ou d'une médication élevée, de troubles alimentaires modérés, d'addictions et de difficultés modérées.

Cette retraite est pour vous si:

- Vous avez besoin d'un changement, mais vous devez tout de même le définir
- Vous voulez trouver le courage de faire un grand pas
- Vous voulez venir avec votre partenaire pour résoudre un problème relationnel
- Vous voulez du soutien pour une perte
- Vous voulez faire un nouveau pas dans votre vie, plus consciemment et énergiquement
- Vous vous demandez si un traitement à long terme peut être nécessaire
- Vous voulez passer du temps sur votre développement personnel
- Ou simplement pour chanter, danser, visiter, pratiquer le yoga, explorer et profiter d'un voyage exceptionnel dans un environnement chaleureux. Pour les personnes dans cette situation, Yoga et Coaching - Kerala offre une forme unique d'aide qui vous offre littéralement de prendre du recul par rapport à la situation. Au cours de cette retraite au Kerala, vous pourrez vous exprimer, vous entraîner, des séances de yoga et du temps pour les visites et la relaxation.

Dans le programme la première semaine sera incluse avec le traitement et les massages ayurvédiques, etc. et les cinq prochains jours nous aurons le yoga, la méditation, le pranayama le matin et le soir; total pour quatre heures de pratique par jour.

Excursions

Il y a une visite guidée en retrait. Endroit Cette retraite aura lieu au Kerala dans une station ayurvédique. Village est très agréable où vous pouvez vous promener, ou trouver un endroit pour méditer ou vous détendre. Le complexe est situé à quelques kilomètres de l'aéroport de Trivandrum en bord de mer, une vue qui surplombe la mer. Vous pouvez choisir l'hébergement qui vous convient, du chalet à la suite royale. Le prix indiqué dans cette présentation est un chalet standard avec salle de bain privée. Il y a des lodges pour pratiquer le yoga ou sur la plage. La température commence à être agréable entre 23 ° et 30 ° à partir de novembre c'est la fin de la mousson. A proximité se trouve le village et quelques kilomètres plus loin la ville de Trivandrum.

Repas dans le resort

Nous aurons de la nourriture et des boissons ayurvédiques complètes, vous pourrez choisir votre nourriture selon votre dosha après votre visite médicale.

- Petits déjeuners, déjeuners, dîners Les régimes suivants sont servis et / ou pris en charge:

- Végétarien (Si vous suivez un régime spécifique, veuillez en informer l'organisateur lors de votre réservation.) Activités et lieux à visiter

- Randonnée
- Méditation dans la forêt
- Nager dans la mer et le lac ou la piscine.



- Visite du village voisin •
- Visite du village voisin
- Promenade le long du lac dans la réserve naturelle
- Observer l'arrivée des pêcheurs

- Observation du coucher de soleil sur la mer

Ce qui est inclus

- 4 séances de coaching ou consultation privée 30 minutes (sur demande).
- Yoga, méditation, relaxation, cours de pranayama tous les jours.
- 7 nuits en pension complète (massages ayurvédiques, soins etc.),
- 5 nuits en pension complète sans traitements ayurvédiques ou massages.
- Les séances de massage sur une base quotidienne et les médicaments ayurvédiques sont seulement pour une semaine. Mais si vous souhaitez en avoir plus, il sera en supplément et vous pouvez organiser avec Sash.
- Promenades quotidiennes ou courtes excursions, promenade silencieuse, Satsang,

Qu'est-ce qui n'est pas inclus?

- Les billets d'avion et les assurances.

Pour y arriver Arrivée en avion:

Bruxelles - Doha - Trivandrum, ou Bruxelles - Mumbai - Trivandrum. Selon les entreprises.

Les transferts depuis et vers l'aéroport sont inclus si le groupe est ensemble.

La navette attendra le groupe à la date d'arrivée.

Pour les inscriptions envoyez simplement un email, vous recevrez le formulaire d'inscription, accompagné d'un acompte à payer. Une fois le groupe formé, nous procéderons à l'achat de billets d'avion.

Date limite d'inscription : 15 June, 2019

Prix: 1800 €