

LIBÉREZ-VOUS DES DÉPRESSIONS ET RETROUVEZ LA JOIE DE VIVRE!

Dans notre monde contemporain les exigences quotidiennes, la pression et la lutte, les contraintes et le mobbing sont à l'ordre du jour. Qu'il s'agisse d'un salarié ou d'un employeur, d'une mère ou d'un retraité, les revendications sont colossales et ne peuvent guère être remplies. Les personnes arrivent à bout et atteignent la limite de leur capacité. La solitude intérieure est écrasante.

Cette constante surcharge, ce surmenage, peut mener à l'anxiété, à une profonde tristesse, à l'apathie, à la perte de confiance en soi, aux conflits au travail, aux sévères problèmes avec la famille et à un épuisement émotionnel et spirituel. Une dépression éreintante est le résultat. Le burnt-out!

Il y a plusieurs façons valables de se défaire de cet accablement décourageant. L'une des possibilités est la science de santé de l'Inde: l'Ayurveda.

Quoique les soins d'Ayurveda aient été décrits il y a quelques milliers d'années, la maladie du « burnt-out » était déjà connue. Les sages traitaient déjà la dépression qui se fondait à l'époque principalement sur la tristesse aigue, les pertes et l'effroi accablants.

Ayurveda aide à reconnaître et à éliminer les tensions et agressions, les motifs incrustés. L'objectif est donné : regagner la santé, l'équilibre, la paix intérieure et le bien-être. Ce but peut être atteint en se posant principalement la question « qui suis-je ? », et en reprenant en main la responsabilité pour soi-même. Un positionnement est nécessaire, un discernement correct et une détermination forte.

Ayurveda vous propose des traitements individuels pour dissoudre vos blocages; les résultats sont remarquables. L'équilibre émotionnel est ainsi rétabli.

Vous retrouvez la confiance innée, sérénité et joie de vivre, vous replongez dans l'estime de vous-même et dans votre force intérieure. Enthousiasme, élan, dynamisme, allégresse et gaité vous accompagnent à nouveau. Vous vous sentez BIEN !

Votre équipe du centre Medical-Wellness Ayurveda

ÉLIMINER LE STRESS

Retrouver l'équilibre et la joie de vivre

22 jours package, 21 nuitées en demi-pension ayurvédique, tous les traitements sont inclus.

Après la consultation, notre responsable d'Ayurveda établira le programme individuel pour vous selon vos besoins.

Outre les massages divers, nous vous offrons Kalari Uzhichil, le Dhara, des thérapies de nettoyage interne, le bain vapeur Swedana et le bain d'huile Pizhichil. Vous profitez de leçons de «Prana Yoga» individuelles et de méditation. La gamme des traitements est vaste et spécifique.

Prix Fr. 5.900.00 tout compris MIDI avec 58 traitements

Prix Fr. 6.550.00 tout compris MAXI avec 68 traitements

Des cures prolongées sont possibles. Il faut compter avec un supplément d'environ Fr. 1.800.00 à Fr. 2.200.00 par semaine.

Nous offrons : Arrangement en chambre individuelle, douche/toilette à l'étage, balcon, vue sur le lac

Arrangement en chambre spacieuse avec douche/toilette, balcon, vue sur le lac, supplément de Fr. 40.00 par nuit.

La taxe de séjour est facturée à part.

- **LES CURES DÉBUTENT SELON VOTRE CHOIX ET ENTENTE**

Nos prix

Nos prix sont calculés sur la base d'un arrangement en chambre double, avec bain ou douche/toilette, balcon, magnifique vue sur le lac magique de Brienz, petit déjeuner copieux servi sur buffet, dîner végétarien d'Ayurveda et traitements décrits dans le programme

Prix par personne ou aux mêmes conditions

arrangement en chambre individuelle, balcon, magnifique vue sur le lac, avec douche/toilette à l'étage

Arrangement en chambre double en occupation individuelle, douche/toilette, balcon, magnifique vue sur le lac, avec supplément

C'est avec grand plaisir que nous vous servons le petit déjeuner ou le dîner ayurvédique sur demande dans votre chambre.

Renseignez-vous, c'est avec grand plaisir que nous vous donnons toutes les informations désirées.

MEDICAL WELLNESS AYURVEDA HOTEL BÄREN

Hauptstrasse 72, 3855 Brienz, Tel. 033 951 24 12

www.seehotel-baeren-brienz.ch – info@seehotel-baeren-brienz.ch