

# COURS DE YOGA & DE MÉDITATION

Nous offrons des cours de YOGA professionnels, qui seront adaptés à vos besoins. PRANA YOGA, HATHA YOGA, YOGA THÉRAPEUTIQUE CONTRE INSOMNIE, SYNDROME DE BURNT-OUT ET DÉPRESSION MENTALE.

Ces cours vous aident à activer la confiance en vous-même, à développer votre personnalité et à trouver et retenir une balance entre le corps, l'âme et l'esprit, et/ou vous apprenez une interaction des différentes formes de méditation, vous conduisant à une profonde compréhension de vous-même.

Le YOGA est originaire de l'Inde et ses racines se trouvent principalement dans l'Hindouisme. Nous sommes tous considérés comme des voyageurs durant notre parcours sur terre. Notre corps est la voiture, notre esprit le pilote, l'âme est le passager, nos organes (peau, yeux, oreilles, nez et bouche) sont les 5 chevaux de la calèche et l'harnais, dans leur terme, veut dire Yoga.

Le YOGA et la MÉDITATION ont essentiellement des effets positifs sur la santé physique et mentale de l'individu. Le YOGA vous aide dans le développement personnel, il vous enrichit et aide également à soulager différentes maladies.

Votre équipe d'Ayurveda Medical Wellness

## COURS INDIVIDUEL

45 minutes – explorez votre âme, reconnaissez les besoins de votre corps, détendez-vous profondément

Prix Fr. 96.00 / 2 personnes Fr. 140.00

## CURE YOGA-AYURVEDA

Balance du corps, de l'âme et de l'esprit

6 jours de traitements, 5 nuitées en chambre individuelle avec douche/toilette, balcon, vue sur le lac, demi-pension avec cuisine ayurvédique

12 traitements, dont 1 consultation, 5 cours individuels de yoga-méditation, 6 différents massages ayurvédiques

Prix Fr. 2.222.00 tout compris

Prix Fr. 2.622.00 tout compris avec 3 Shiro Dhara additionnels

La taxe de séjour n'est pas incluse.

**MEDICAL WELLNESS AYURVEDA HOTEL BÄREN**

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

**[www.seehotel-baeren-brienz.ch](http://www.seehotel-baeren-brienz.ch) – [info@seehotel-baeren-brienz](mailto:info@seehotel-baeren-brienz)**