

L'équipe



Béatrice Baby



Lydie Bocquel



Julia Baby



Les thérapeutes

Tarifs

Prix de la cure ayurvédique = 1495 €
+ 150€ pour une chambre individuelle

Ce prix comprend : soins ayurvédiques, ateliers et conférences, hébergement en pension complète.

Adhésion obligatoire à l'association : 10 €

À propos

Eveil, Transmission, Respect, Energie sont nos valeurs essentielles. Dans notre association l'engagement de chacun est fondamental pour affirmer ces valeurs. L'équipe par sa disponibilité, son écoute, sa bienveillance dans toutes les activités proposées, et les participants qui nous font confiance et acceptent de « se mettre en chemin » pour être acteur de leur bien-être et de leur santé.

Infos & Inscriptions

 etresoi76@gmail.com

 06 77 90 5130 ou 06 80 2174 34

www.asso-etre.com

Lieu

Douar Noujoum Essaouira MAROC



être
éveil transmission
respect énergie

Cure Bien-Être et Harmonie en Terre Berbère

Ayurvéda - Yoga - Voix

Du 12 au 19 juillet 2026



Présentation

Votre cure dans ce lieu magnifique et calme à Essaouira est l'occasion pour chacun d'entre vous d'allier soins et massages traditionnels indiens, pratique du yoga, travail du souffle et de la voix, découverte de la cuisine végétarienne marocaine, afin de libérer les tensions et de vous accompagner dans un processus de détente et de bien-être.

C'est l'association de ces différentes approches complémentaires qui amène à l'éveil des sens et à l'harmonisation globale et fait la richesse de cette cure ayurvédique.

Chaque jour, une demi-journée est consacrée aux massages et une demi-journée consacrée à la pratique du yoga et à l'atelier souffle-voix. Le repos, la baignade et la promenade restent des moments privilégiés.

Le programme

Un questionnaire vous est envoyé avant la cure afin de déterminer les soins spécifiques et les séances de yoga qui vous sont proposés durant la semaine. L'équipe des animateurs et des thérapeutes se concertent chaque jour afin de s'adapter au mieux à vos besoins.

Les thérapeutes vous produisent les grands massages ayurvédiques traditionnels : Dos, Kansu, Abhyanga, Udvartana, Podikitz, Shirodhara, Argile huile, Sel huile



**En milieu de cure,
une journée
détente surprise !**



Les intervenantes

Lydie, professeure de yoga et yoga thérapeute, vous propose un travail progressif et adapté pour relâcher les tensions physiques, émotionnelles et mentales. Par la pratique des postures, de la respiration consciente, des relaxations et méditations dirigées, chacun peut créer les conditions nécessaires à un état de paix et de calme intérieur.

Julia, musicienne et chanteuse, vous enseigne un travail autour du souffle et de la voix, chantée et parlée pour découvrir ou redécouvrir sa voix. Sentir et comprendre comment notre corps reçoit le son et la vibration et comment les exercices corporels et vocaux participent à la joie et à l'harmonie.

Béatrice, cheffe de cure, thérapeute ayurvédique, fait un accompagnement personnalisé tout au long de ce voyage ayurvédique.