



PROGRAMME

LA BULLE AYURINDIA

PARTIE 1: BULLE KERALA

PARTIE 2: BULLE PONDICHERY



Nathalie sait faire danser les éléments et entrer les femmes dans la roue de la vie.

Attrapez donc la main qu'elle tend pour entrer dans ce cercle, je vous garantis que vous n'aurez plus envie d'en sortir tant il vous mettra en orbite pour vous réinventer et réaliser tous vos rêves !

- Deborah LunaBee

Une bulle.

Pour les femmes qui changent le monde ...

Vous êtes une créative, une entrepreneure qui change le monde ou qui souhaite se lancer dans l'aventure, une femme qui souhaite explorer ses talents avec un projet concret à offrir au monde.

Bref vous cherchez un cocon pour vous ressourcer et prendre soin de cette graine qui demande à émerger. Un voyage intérieur, avec d'autres femmes sur le même chemin. Et un voyage extérieur. Au pays sensoriel de l'Ayurveda, à la rencontre de femmes indiennes. A la rencontre de votre chaos créateur.

Pourquoi la bulle ?

Ce voyage unique a été conçu par DocLaLuna (Dr Nathalie Geetha Babouraj), et Absara Voyages.

Un subtil mélange entre traditions et modernité, pour découvrir l'Inde de l'intérieur, se régénérer et nourrir son projet. Un vrai catalyseur pour briller votre essence profonde dans le monde.

Et faire de votre corps, votre coeur, vos cycles et votre intuition, vos alliés.

Des témoignages inspirants ici: (taper sur internet)

- Yishai with love bulle
- Bulle AyurIndia Deborah (vidéo youtube)
- Bulle AyurIndia Jeanne (vidéo Youtube)

PUISSANCE

FEMMES

RITUELS

CREATION

COULEURS

YONI POWER

ALIGNEMENT

CHAOS

AME



Partie 1: Bulle Kerala



M-1: Mise en bouche

Coaching " Bilan individuel " de 30 minutes par Skype avec DocLaLuna



Jo: Attérissage en douceur

Arrivée au centre ayurvédique / Cocktail de bienvenue
Bilan avec le médecin ayurvédique du centre
Séance de yoga/relaxation
Diner ayurvédique et soirée Ciné: "Histoire de l'Ayurveda"



J1: "ANCRER SES RACINES"

6h30-8h30 : Eveil corporel : Respirations/Yoga/Danse/Méditation
Petit-déjeuner et quiz énergétique
Début des 7 soins ayurvédiques: 1h/j pendant 7 jours
Repos et exploration de la nature
12h30: Déjeuner en pleine conscience et sieste méditative
16h-19h:
Dégustation d'un Jus de fruit frais
Atelier exploratoire " Rituels pour m'enraciner "/Bases de l'Ayurveda
Diner
Activité du soir: Yoga nidra



J2: " DANSER SA CREATIVITE "

6h30-8h30 : Eveil corporel : Respirations/Yoga/Danse/Méditation
Petit-déjeuner et quiz énergétique
Soins ayurvédiques de 1h
Repos et exploration de la nature
12h30: Déjeuner en pleine conscience et sieste méditative
16h-19h:
Dégustation d'un Jus de fruit frais
Atelier exploratoire " Nourriture des corps/Confection de produits de beauté "
Diner
Activité du soir: Danse des 5 éléments



Partie 1: Bulle Kerala



J3: " BRILLER SA PUISSANCE "

6h30-8h30 : Eveil corporel : Respirations/Yoga/Danse/Méditation

Petit-déjeuner et quiz énergétique

Soins ayurvédiques de 1h

Repos et exploration de la nature

12h30: Déjeuner en pleine conscience et sieste méditative

16h-19h:

Dégustation d'un Jus de fruit frais

Atelier exploratoire " Rituels de régénération selon les cycles de la nature "

Démo de cuisine ayurvédique par le Chef du centre puis Diner

Activité du soir: Cérémonie du feu



J4: " OUVRIR SON COEUR "

6h30-8h30 : Eveil corporel : Respirations/Yoga/Danse/Méditation

Petit-déjeuner et quiz énergétique

Soins ayurvédiques de 1h

Repos et exploration de la nature

12h30: Déjeuner en pleine conscience et sieste méditative

16h-19h:

Sortie: Visite du potager organique du centre

Sortie shopping en ville

Diner

Activité du soir: Atelier port du saree et danse bollywood



J5: " EXPRIMER SA VERITE "

6h30-8h30 : Eveil corporel : Respirations/Yoga/Danse/Méditation

Petit-déjeuner et quiz énergétique

Soins ayurvédiques de 1h

Repos et exploration de la nature

12h30: Déjeuner en pleine conscience et sieste méditative

16h-19h:

Dégustation d'un Jus de fruit frais

Atelier exploratoire " Carte aux trésors/Ayurveda des émotions "

Diner

Activité du soir: Cercle de partage de ses talents



Partie 1: Bulle Kerala



J6: " ÉCOUTER SON INTUITION "

6h30-8h30 : Eveil corporel : Respirations/Yoga/Danse/Méditation
Petit-déjeuner et quiz énergétique
Soins ayurvédiques de 1h avec le soin royal: Shirodhara
Repos et soins des arbres
12h30: Déjeuner en pleine conscience et sieste méditative
16h-19h:
Dégustation d'un Jus de fruit frais
Atelier exploratoire " Le silence créateur "
Diner
Activité du soir: Surprise



J7: " S'OUVRIRE A LA PLENITUDE "

6h30-8h30 : Eveil corporel : Respirations/Yoga/Danse/Méditation
Petit-déjeuner et quiz énergétique
Soins ayurvédiques de 1h
Repos et exploration de la nature
12h30: Déjeuner en pleine conscience et sieste méditative
16h-19h:
Dégustation d'un jus de fruit
Atelier exploratoire: Massage des 5 éléments/ Pharmacie intérieure
Diner
Activité du soir: Méditation sous les étoiles



J8: CELEBRER LA VIE

6h30-8h30 : Eveil corporel : Respirations/Yoga/Danse/Méditation
Petit-déjeuner et quiz énergétique
Atelier #YoniPower
Rituel de guérison au féminin
Cercle de partage autour du féminin sacré
C'est quoi être femme ? Sexualité, spiritualité, puissance et oeuf de yoni
Départ pour l'ashram à midi



Partie 1: Bulle Kerala



J9: " FAIRE PARTIE DU GRAND TOUT "

Vie de l'Ashram

Méditation

Rituel du bain de lune des femmes

Cercle de partage: "Quand mon masculin et mon féminin se rencontrent "



J10: " FAIRE PARTIE DU GRAND TOUT "

Rituels dans l'Ashram

Méditation

Cercle de mi-bulle

Départ à 11h pour celles qui partent à l'aéroport de Kochi

Départ à 13h pour celles qui prennent le train à Coimbatore pour Pondy

Partie 2: Bulle Pondichery



J11: INSPIRATIONS SENSORIELLES

7h00 Arrivée au petit matin à Pondichéry

Matinée repos + découverte libre

Après-midi: Visite d'Auroville et récupération des passes pour vendredi

Coucher de soleil à Pondichery

Cercle de la journée et méditation



J12: L'HISTOIRE D'UNE VILLE

7h00 Yoga sur les toits ou à la plage

Jeu de piste dans la ville de Pondichery + marché +shopping

Après-midi: visite historique de la ville avec Vinna

Cercle de la journée et méditation



Partie 2: Bulle Pondichery



J13: FILLES, FEMMES, SAGES

7h00 Yoga sur les toits ou à la plage

Atelier/Cercle avec les élèves du lycée Français de Pondy

" Je crée le métier de mes rêves"

Depart après-midi pour Auroville

Soirée causerie avec Maurice, ancien élève de Shri Aurobindo et Mère



J14: AUROVILLE : UTOPIE HUMAINE

7h00 Yoga et méditation

Atelier de consultation créative autour des projets

Exploration du chaos créateur

Après-midi libre découverte d'Auroville

Yoga Nidra le soir



J15 et J16 AUROVILLE

Matinée découverte d'Auroville et méditation au Matri Mandir

Après midi Atelier de consultation créative

Cercle des entrepreneurs de Pondichery et Auroville: cocréation culinaire

Méditation du soir



J17 : ENVOLEE

DocLaLuna alias Dr Nathalie Geetha Babouraj

Femme du monde

Créatrice de l'Institut de Santé Intégrative

Auteure du livre "Ma détox ayurvédique colorée" et de
#SexySmartSpirituelles, 9 lunes pour accoucher de soi

www.doclaluna.com

