

**GROUPE ACCOMPAGNÉ**

# **CURE AYURVÉDIQUE & ART-THÉRAPIE**

avec Annedominique Chevalley, animatrice  
d'ateliers d'expression artistique et art-thérapeute

Après avoir longtemps travaillé dans les milieux culturels (Théâtre de l'Échandole à Yverdon, Expo 02, Paléo Festival, Festival de la Cité à Lausanne) Annedominique Chevalley s'est tournée vers les arts plastiques et a terminé une formation en art-thérapie en 2014. Elle est aujourd'hui peintre autodidacte et anime différents ateliers créatifs et thérapeutiques.

La médecine ayurvédique, médecine indienne traditionnelle, plonge ses racines dans des textes sacrés écrits entre 1500 et 1200 avant J.-C. Le terme d'origine sanskrite Ayur-Veda peut être traduit par: «science de la vie humaine», Veda signifiant le savoir, et Ayur indiquant «le corps relié au monde par les sens». Cette thérapie est avant tout une médecine préventive qui part du principe que l'Homme dans la multiplicité de ses organes, n'est qu'un et que c'est dans sa globalité qu'il faut le traiter. Le but est de renforcer le corps et l'esprit; les massages et soins, parfois surprenants, sont à base de produits naturels et l'alimentation joue un grand rôle.

C'est dans le village de Chowara, à 21 km de Thiruvananthapuram (anc. Trivandrum), que le **Dr Franklin**, médecin indien renommé, a ouvert deux centres de cures. Les soins sont **personnalisés** et durent environ 2 h par jour, comprenant : massages du corps, de la tête et du visage, application d'huiles, bains de vapeur et médecine interne naturelle. A l'arrivée, un entretien avec un médecin garantit des soins adaptés. Un excellent professeur de yoga propose d'autre part des cours (à arranger sur place). Vous logerez au centre **SHIN SHIVA RESORT**, dans un cadre extraordinaire avec vue panoramique sur la mer, située à 2 kilomètres (navette gratuite pour la plage).

L'idée de ce séjour dans le Kerala est de bénéficier de l'expérience millénaire de la médecine ayurvédique en la conjuguant à l'expression spontanée du ressenti dans le cadre bienveillant proposé par l'art-thérapie. Comme l'Ayurveda, l'art-thérapie prend soin de l'être humain dans sa globalité et selon ses spécificités. Elle complète ainsi harmonieusement les soins en facilitant l'intégration de la cure par une mise en forme du vécu sensoriel et émotionnel, en images, couleurs et matières, par les arts-plastiques. L'art-thérapie, bientôt centenaire, est bien jeune en comparaison de la médecine ayurvédique, mais de tous temps les êtres humains ont utilisé les arts pour communiquer, s'exprimer, s'apaiser ou se soigner. Aucune compétence artistique n'est nécessaire : seuls le plaisir et la spontanéité comptent.

**GROUPE DE 4 A 6 PERSONNES**  
**DU 7 AU 21 AOUT**  
**FR. 3'700.-**

Ce prix comprend : **vols et taxes, transferts, logement** en chambres doubles dans le Centre Shin Shiva, un hôtel de charme de catégorie moyenne (supp. pour individuelles: fr. 300.-), **assurance annulation-rapatriement**, présence de l'**accompagnatrice** (Annedominique Chevalley) et **périodes d'art-thérapie** (environ 1 heure 30 par jour) en groupe et en solo.

**Voyages SAKADOH**  
**Jean-Daniel Forestier**  
**Av. William-Fraisse 7**  
**1006 Lausanne**  
**021 626 17 70**  
**sakadoh@bluewin.ch**  
**www.sakadoh.ch**