



PASSION AYURVEDA

formation - massage - bilan santé

FORMATION PASSION AYURVEDA

STAGE « Découverte de l'Ayurvêda et de ta constitution Ayurvédique »

Durée 3 jours – Tarif 430€ (l'hébergement n'est pas compris dans ce tarif)

Nous sommes ensemble pendant 3 jours pour découvrir la médecine traditionnelle indienne mais aussi pour apprendre à mieux vous connaître !

Durant ce séjour vous découvrirez votre constitution Ayurvédique qui est unique. Nous nous intéresserons également aux déséquilibres et trouverons des solutions pour les atténuer afin de retrouver toute l'énergie et la sérénité dont vous avez besoin. Les respiration « Pranayama », la méditation ainsi que les massages Ayurvédiques rythmeront ce séjour placé sous le signe de la découverte, de la santé et du bien-être.

Programme :

Jour 1 « L'Ayurvêda et ma constitution Ayurvédique »

Je vous ferai découvrir les origines de l'Ayurvêda ainsi que les Doshas VATA, PITTA et KAPHA sont présents en chacun d'entre nous ! Mais en quantité différente.

Es-tu plutôt PITTA ? VATA ? ou KAPHA ? Nous apporterons une réponse. Comprendre ta constitution te permettra ainsi de mieux te comprendre et de mieux comprendre les autres.

En début de matinée ceux qui le souhaitent pourront partager un moment de respiration « Pranayama » et un moment méditation pour bien commencer la journée.

Nous restons ensemble jusqu'à environ 16h00, après le temps est libre pour chacun. Je vous propose en fin d'après-midi un massage Ayurvédique afin de finir cette journée en beauté.

Jour 2 « L'hygiène de vie adaptée à ma constitution »

Pendant cette deuxième journée je vous parle de l'hygiène de vie adaptée à votre constitution, c'est-à-dire le rythme de vie mais aussi les routines quotidiennes bénéfiques pour vous.

Nous nous intéresserons également aux déséquilibres et trouverons des solutions pour les atténuer afin de retrouver toute l'énergie et la sérénité dont vous avez besoin.





PASSION AYURVEDA

formation - massage - bilan santé

Enfin je vous propose un instant cocooning avec une initiation à l'auto-massage !

En début de matinée ceux qui le souhaitent pourrons partager un moment de respiration « Pranayama » et un moment méditation pour bien commencer la journée.

Nous restons ensemble jusqu'à environ 16h00, après le temps est libre pour chacun. Je vous propose en fin d'après-midi un massage Ayurvédique afin de finir cette journée en beauté.

Jour 3 « Diététique « l'alimentation adaptée à ma constitution »

Je vous ferais découvrir les 6 saveurs qui règlent l'alimentation en Ayurvêda. Nous nous intéresserons aux aliments qui vous sont favorables et à ceux qui le sont moins.

Pour finir, un peu de phytothérapie avec une découverte de quelques plantes incontournables dans la médecine traditionnelle indienne.

En début de matinée ceux qui le souhaitent pourrons partager un moment de respiration « Pranayama » et un moment méditation pour bien commencer la journée.

Le stage est limité à 4 personnes afin de pouvoir nous permettre à tous d'échanger sereinement et de prendre le temps pour chacun.

« La science de guérison de l'Ayurvêda est entièrement basée sur la connaissance de prakriti ou constitution individuelle. Lorsque chaque individu connaît sa propre constitution, il peut alors définir, par exemple l'alimentation et le style de vie qui lui convient le mieux. La nourriture d'une personne peut devenir un poison pour une autre. Ainsi s'il veut avoir une vie saine, heureuse et équilibrée, la connaissance de sa constitution est absolument nécessaire. »

Dr Vasant Lad, octobre 1987

