

Cycle « Yoga et Ayurvédà »



Qu'est-ce que le Yoga et l'Ayurveda ?

Le Yoga et l'Ayurveda sont deux pratiques ancestrales issues de l'Inde, qui ont pour objectif de maintenir le bien-être global de l'être humain. Nous pourrions résumer en disant que le Yoga se concentre sur l'harmonisation 'cœur-corps-esprit', tandis que l'Ayurveda vise le bien-être global de la personne par le biais de changements alimentaires et d'habitudes de vie. **Le Yoga nous conduit à l'état d'unité, l'Ayurveda nous aide à rétablir l'équilibre afin de maintenir un bon état de forme.**

Dates du cycle 2023 – 2024

Journées découvertes : le 4 ou 5 novembre 2023

Hiver : 25 et 26 novembre 2023

Printemps : 30 et 31 mars 2023

Été : 15 et 16 juin 2023

Automne : 28 et 29 sept 2024

Vous pouvez vous inscrire au cycle entier ou à un ou plusieurs week-ends.

Objectifs de l'accompagnement (ouvert à tous les niveaux)

- Vous ressourcer dans un environnement dédié au bien-être.
- Pratiquer des automassages simples pour détendre votre corps, apaiser vos émotions.
- Identifier les habitudes alimentaires que vous pouvez adapter afin d'être en meilleure forme tout au long de l'année et des saisons.

Programme du Cycle

Yoga	Ayurveda
<ul style="list-style-type: none">- Pratique de Centrage- Le moment présent : apaiser le mental- Automassages et libération des énergies stagnantes- Hatha Yoga : présentation des 8 Anga du Yoga- Postures : posture préparatoire, enchaînement dynamique, posture statique.- Souffles : Le souffle victorieux, souffle semi-alterné- Concentration : l'extérieur, l'intérieur.- Yoga Nidra : yoga du sommeil, relaxation profonde.- Relaxation sonore : bains sonores <p><u>Pour votre confort, les postures sont adaptées à tous les niveaux.</u></p>	<ul style="list-style-type: none">- Notions d'Ayurveda et bénéfiques pour la santé.- Les doshas ou humeurs biologiques : Vâta, Pitta, Kapha.- Découverte de sa constitution ayurvédique.- Harmoniser votre santé au niveau alimentaire en lien avec la saison.- Écouter et harmoniser ses émotions.- Les cinq éléments : terre, feu, air, eau, éther. <p><u>L'Ayurveda s'adapte à tous les niveaux.</u></p>

Déroulement des journées

- Accueil des participant(e)s à 9h15.
- Présentation des fondamentaux de l'ayurveda et réponse aux questions.
- Votre constitution ayurvédique et clés d'équilibre.
- Pratique : Automassages, Hatha Yoga, Yoga Nidra.
- Pranayama et relaxation sonore en lien avec la saison.
- 17h30-17h45 fin de journée.

Qui sommes-nous ?

Victor s'initie aux traditions védiques en recevant la transmission du massage Samvahan de l'Inde ancienne auprès de Jessica Neven du Mont à partir de 2013. Par la suite, il entreprend pendant 4 années, la formation de Yoga proposé par la Fédération Française des Écoles de Yoga (F.F.E.Y.) à Lyon, puis un approfondissement en Pranayama Yoga sur 3 ans. C'est avec une grande joie qu'il accueille de jour en jour des pratiques de plus en plus enrichissantes, source de transformation, d'ouverture et de bien-être qu'il partage avec ses élèves. Passionné par l'enseignement, il continue de se parfaire, notamment en automassage, par la technique du Dao Yin ainsi qu'en anatomie par le mouvement avec l'institut Blandine Calais Germain. Il remercie tous les enseignants rencontrés sur le chemin qui l'éclaire. « Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux ». Marcel Proust

Adélie s'initie au Hatha yoga en 2016 en Australie, là où elle a vécu pendant 7 ans. C'est en 2018, en rentrant en France qu'elle s'inscrit à l'école " Ayurveda Source" et s'initie pendant 1 an auprès d'Alex Duncan, assistant de David Frawley & d'Atreya Smith. Grâce à l'Ayurveda, Adélie, comprends mieux son corps, ses émotions, son mental et l'importance de l'écoute de soi, de l'alimentation, dans son bien-être qu'elle cultive chaque jour. Avec ces connaissances et son expérience, Adélie change ses habitudes afin de vivre en cohérence avec les cycles de la vie, les saisons, et les aléas de la vie, plus sereinement et en confiance. Elle a cœur de partager les pratiques de l'Ayurveda ainsi que l'importance de se relier à son corps, car selon, elle : " Notre corps est notre allié, notre plus grand guide sur notre chemin. Notre corps est la clé pour entendre notre cœur battre l'Amour !".

Informations pratiques

INSCRIPTION : renvoyer le bulletin d'inscription et le règlement par chèque comme indiqué dans le bulletin d'inscription.

HORAIRE : de 9h30 à 17h45, avec une pause déjeuner d'1heure 15. L'accueil se fait dès 9h15.

LIEU : Centre de Formation et de Ressourcement 'Le Mont des Sources',
30 rue du Pavé, à Montromant 69610.

PARTICIPANTS : Places limitées à 15 personnes, accessibles à tous.

TARIFS : 80 € par personne pour la journée découverte.
192€ par week-end ,768€ pour le cycle entier. Possibilité de payer en plusieurs fois.

MATÉRIEL : tenue souple, carnet et stylo, votre repas pour le déjeuner, tapis de yoga, coussin, couverture.

RAPPEL : Cet accompagnement de bien-être ne se substitue pas à l'avis de votre médecin ou à votre traitement médical.

Gîtes : Possibilité de loger à proximité du Centre, demandez-nous les informations, si besoin : montdessources@gmail.com