

Quelques mots sur l'Ayurveda

L'ayurveda est le plus ancien système de santé du monde. Reconnu par l'OMS - Organisation Mondiale de la Santé - l'Ayurveda se révèle une source profonde de bien être, de prévention et de santé. Ses enseignements précieux ont aujourd'hui dépassé les frontières indiennes et nous invitent à revenir à la santé fondamentale de notre trilogie corps-mental-esprit.

L'ayurveda nous propose de mieux nous connaître pour mieux nous équilibrer , au plan physique, physiologique, énergétique , mental. A partir de la détermination de notre constitution individuelle (prakriti) , l'ayurveda nous offre des lignes de sagesse pour ajuster notre alimentation, notre mode de vie, notre activité et nos rythmes physiques et mentaux .

Des ateliers pour mieux se connaître

Des ateliers en groupes restreints , pour que chacun puisse profiter pleinement d'un partage ajusté. Chaque participant pourra déterminer sa constitution singulière, comprendre ce qui lui est bénéfique ou moins approprié dans les divers domaines de la vie quotidienne : alimentation, mode de vie, activités professionnelles et de loisirs, relations. De courtes pratiques de yoga accessibles à tous seront proposées ainsi que des auto-massages chaque jour. Un repas tiré des sacs sera partagé à la pause de midi pour le 25 Août.

Pour qui : pour tous ceux qui sont

intéressés par une meilleure santé , qui veulent travailler sur la prévention , qui veulent mieux se connaître, équilibrer leurs énergies physiques et mentales.

Les dates :

25 26 27 Août 2018:

Le 25 Août 9h30 -18h : Approche générale de l'ayurveda, les 5 énergies et les 3 doshas, découvrir sa constitution, les grandes lignes pour chaque constitution.

Le 26 Aout 9h30 -18h: Atelier de cuisine ayurvedique confection du repas de midi . Fabrication de ghee . Adapter son alimentation en fonction de sa constitution

Le 27 Aout 7h30 -12h30: Rituel du matin yoga et massage adapter son mode de vie en fonction de sa constitution

**Le lieu :
5 rue du Maquis de l'Oisans
38130 Echirolles**

**Le coût :
70 euros une journée
140 euros deux journées
200 euros les trois journées**

L intervenante

Aline Culianez

Consultante en ayurveda, Massages ayurvédiques, Professeur de yoga

Bulletin d'Inscriptions à renvoyer à

Aline Culianez

5 rue du maquis de l'Oisans
38130 Echirolles

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

email :

je m'inscris au(x) atelier(s)

Le 25 Août	
Le 26 Août	
Le 27 Août	

Je joins un chèque correspondant à 30% du coût à l'ordre de Aline Culianez

Contact

Aline Culianez

Tel : 06-71-95-59-11

email:alinec38@hotmail.f



**Découvrir l'Ayurvédā
25 26 et 27 Août**

**Atelier pour connaître
et comprendre sa
constitution pour
ajuster son
alimentation et son
mode de vie selon
L'AYURVEDA**