

STAGE DE NATUROPATHIE INTEGRATIVE et YOGA



«Prendre soin de soi et des siens par les méthodes naturelles de santé...»

LA NATUROPATHIE INTEGRATIVE

Prendre un moment pour s'occuper de soi et des siens, apprendre ou approfondir les clés d'un épanouissement physique et psychique.

La société dans laquelle nous vivons nous propose une approche de la santé basée sur le traitement de la maladie et de ses symptômes. La **naturopathie intégrative** propose une démarche personnalisée et globale qui permet à chaque personne de redevenir l'acteur de son équilibre physique et psychologique.

Prendre conscience de nos processus internes et de nos interactions avec l'environnement naturel et humain, nettoyer le terrain physique et émotionnel, (re)construire et maintenir une santé physique et psychologique épanouie et heureuse. Découvrir une approche millénaire qui s'appuie sur une vision globale de la santé dans sa dimension énergétique, psychique et physiologique.

Nous nous inscrivons dans un courant intégratif alliant l'écologie personnelle à l'écologie globale : techniques psychocorporelles, naturopathie fondamentale, phyto aromathérapie, ...

Mots clés : *écologie personnelle et globale, alimentation saine et personnalisée, aromathérapie, phytothérapie, détoxination, massage aux huiles essentielles, travail émotionnel, méridiens, assouplissement corporel, respiration, relaxation, pensée positive, méditation ...*

Pour qui ?

Toute personne, professionnel de la santé ou non qui souhaite s'initier à la santé par les méthodes naturelles, mieux se connaître, travailler à son équilibre personnel, ou simplement prendre un temps pour soi.

Comment ?

Des temps de travail en groupe font alterner des éléments théoriques légers avec des séquences pratiques de travail psycho-corporel, des temps ludiques de ressourcement et de détente, des conseils de santé personnalisés. Possibilité de sauna, balades en pleine nature.

Avec qui ?

Raphael van de Par est psycho-naturopathe (diplômé du CEREDOR), aromathérapeute (Formation Escriva) et Psychosomathérapeute, membre de la Fédération européenne des psychothérapeutes, psychanalystes, psychosomatothérapeutes (FED3P).

Il a été formateur en naturopathie aux côtés du regretté Dr André Passebecq, pionnier de la naturopathie en France.

LE YOGA



***« Nous n'avons un espoir de vivre le mouvement,
que si nous sommes capables de vivre en même temps l'immobilité »***

Cette phrase d'Arnaud Desjardins, fervent adepte du **yoga**, traduit bien la philosophie yogique.

Mais qu'est-ce que le yoga en d'autres termes ?

Le **yoga** est né en Inde et son histoire remonte à plusieurs milliers d'années. Les premiers textes (Upanishads) qui l'abordent ont été conçus dans des écoles de sagesse qui se sont développées à partir du VII^e siècle avant J.C.

Le mot « **Yoga** » issu du sanskrit, « jug » signifie relier, joindre, unir. C'est en quelques mots, une discipline de connaissance de soi qui permet de trouver un équilibre personnel à la fois sur le plan corporel, mental et spirituel.

Le Hatha Yoga (« Ha » soleil et « tha » lune) que vous pratiquerez dans ce stage est un yoga énergétique basé sur la pratique de postures (asanas), de maintien du souffle (pranayama), de

relaxation profonde (savasanas) et de méditation. Il se concentre sur la partie physiologique de l'être d'où la multitude de postures (asanas).

Quels en sont les bienfaits ?

L'exercice régulier du Hatha Yoga amène une sensation de calme, de bien-être et de sérénité. Il entretient le corps et relâche le mental. C'est une véritable source d'équilibre et d'harmonisation entre physique et spirituel, force et souplesse, détermination et acceptation.

Avec qui ?

Brigitte DUBY. Formée en somato-thérapie, Brigitte s'est naturellement tournée vers le yoga depuis plusieurs années pour l'approche holistique qu'offre cette discipline. Diplômée de l'école « Sivananda Yoga Vedanta Center » en Inde, elle vous en transmet les principes fondamentaux en toute sécurité, avec bienveillance, douceur et joie.

« Le Hatha Yoga est accessible à tous, peu importe votre âge et votre condition physique, peu importe la raison qui vous amène à dérouler votre tapis, il s'agit juste de se concentrer sur le moment présent, sur ses émotions, ses perceptions, ses sensations le temps d'un cours et en-dehors du tapis et de créer sa pratique, chacun à son rythme, avec tout son cœur et son âme ...

J'aurai grand plaisir à vous accueillir dans le paisible Hameau des Trois Sources, un site fort en énergie qui nous aidera à nous recentrer, nous ressourcer, à prendre de la hauteur pour des moments de pure convivialité et de partage ! »

Modalités pratiques

Pour le yoga, venez avec une tenue souple et confortable, votre tapis et une couverture qui couvre tout le corps.

Et si vous n'avez pas de tapis ? Des tapis seront mis à votre disposition en dépannage.

Comme pour toute pratique de sport, demander un avis médical à votre médecin traitant.

- :- :- :-

Prix

Prix libre conscient pour le stage, selon situation financière (proposition 290 à 490 €). Compter l'hébergement en supplément. (à partir de 10€). Repas bio. Possibilité d'accueil participatif. Nous contacter si vous avez des difficultés financières pour ce stage, nous trouverons une solution...

Contacts

Raphael Van de Par : 06.07.25.24.54 Brigitte Duby

Possibilité d'accompagnement personnalisé toute l'année.