

CURE DE RESSOURCEMENT PAR L'AYURVEDA, LES SOINS ÉNERGÉTIQUES, LA NATUROPATHIE ET L'AROMATHERAPIE

ORGANISATION : Aude Trimaud-Ayurveda 2, Bd Victor Hugo 12400 Saint-Affrique
SIRET : 53195249700018



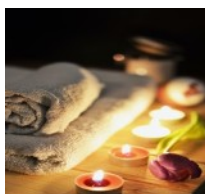
« Prendre soin de soi et des siens par les méthodes naturelles de santé... »

*La formule journée ressourcement :

Entretien personnalisé, soin ayurvédique (1h30), bain de forêt, méditation guidée ou libre, sauna, bain bouillonnant aux huiles essentielles.

Tarif :

180 € ou si difficulté financière, formule en prix libre conscient proposition de 120 à 180 €



*La formule cure de 3 jours en petit comité :

- un temps de méditation quotidien,
- apprentissage au *DO IN* (prendre soin de soi par l'auto-massage),
- des temps personnalisés d'échanges,
- deux soins personnalisés :
 - une réflexologie plantaire ou 1 shiatsu d'une heure (au choix).
 - un soin ayurvédique (avec consultation pour définir le profil personnel),
- Yoga du son,
- balades en forêt,
- saunas,
- grand bain bouillonnant aux huiles essentielles,
- boissons chaudes.

Proposition de prix : 180 € ou si difficulté financière, formule en prix libre conscient proposition de 120 à 180 €

Hors repas et hors hébergement

Tarif repas bio : 19 €. ou formule en prix libre conscient proposition de 12 à 18 €. Petit déjeuner 9€ (y compris cure de jus bio frais) Possibilité d'apporter vos PDJ.



***La cure d'une semaine en petit comité (5 ou 7 jours)**

- Un entretien téléphonique personnalisé,
- un bilan ayurveda personnalisé,
- un temps de méditation quotidien,
- apprentissage au *DO IN* (prendre soin de soi par l'auto-massage),
- des temps personnalisés d'échange,
- trois soins personnalisés :
une réflexologie plantaire, 1 shiatsu d'une heure,
un soin ayurvédique (avec consultation pour définir le profil personnel),
- yoga du son,
- balades en forêt,
- sauna détoxification avec protocole aux huiles essentielles,
- grand bain bouillonnant aux huiles essentielles,
- séances de naturopathie intégrative (corps et psyché...)

PROPOSITION : 120 à 180 € par jour ou si difficulté financière, formule en prix libre conscient : proposition de 120 à 180 €

Hors repas et hors hébergement

Tarif repas bio personnalisé : 22€ -Petit déjeuner 9€ (y compris cure de jus bio frais)

INFORMATIONS GÉNÉRALES :

- Pour plus de bien-être, il est recommandé d'arriver la veille et de repartir le lendemain. Vous pouvez apporter vos serviettes (facultatif), un maillot de bain, chaussures de marche, lampe de poche, claquettes pour les lieux sans chaussures, vérifiez la météo pour les habits chauds et de pluie.
- Pour l'hébergement voir l'onglet « se loger » sur ce site. Merci d'apporter vos draps selon lit 1 ou 2 personnes, les indications sont sur la page.

L'AYURVEDA



Se découvrir par l'ayurvéda?

L'ayurvéda est la médecine traditionnelle indienne, vieille de 2000 ans. Elle aurait trouvé sa source dans les Védas, les textes sacrés indiens. C'est une sœur du yoga. Médecine holistique reconnue, c'est une pratique tant physique que spirituelle.

Quels en sont les bienfaits ?

L'Ayurveda nous enseigne que pour être en bonne santé nous avons besoin d'un fonctionnement corporel harmonieux, mais que nous devons combiner la santé physique avec la santé mentale et émotionnelle. Ceci implique de comprendre le mode de vie qui nous convient le mieux en adaptant notre alimentation, notre sommeil, notre façon de communiquer, nos interactions et bien plus encore.

Ainsi, je vous proposerai de déterminer votre constitution grâce à un bilan ayurvédique. Ce bilan permettra de connaître votre ou vos doshas dominants. **Vâta, Pitta et Kâpha sont les 3 doshas, les 3 énergies vitales de la médecine ayurvédique.** Chaque dosha est la combinaison de deux des "5 Grands Éléments" (air, ether, feu, eau et terre)

Les trois doshas ne sont pas des éléments séparés, mais différents aspects d'une même énergie. Ils se modifient constamment et sont en équilibre permanent les uns par rapport aux autres. Un déséquilibre des doshas est la cause de troubles physiques et psychologiques. Le thérapeute ayurvédique cherche alors à rééquilibrer les doshas.

Nous déterminerons ensemble, grâce à un questionnaire précis, les composants de votre physique, de votre psychologie, de votre constitution natale ainsi que les déséquilibres du moment. Des conseils d'hygiène de vie, de mode de vie, pourront vous être proposés, afin de vous aider à retrouver votre équilibre tant physique, psychologique qu'émotionnel.

Suite au bilan, je pourrai vous appliquer des soins ayurvédiques appropriés (massages en lien avec vos doshas dominants, et déséquilibres du moment. Ils vous permettront de retrouver bien être, harmonie et équilibre.

Nous pratiquerons une initiation au massage ayurvédique.

La réflexologie plantaire

Dans la tradition millénaire de la médecine chinoise, il existe un lien entre tous les organes comme entre physique et psychique, corps et Univers. Tous les systèmes physiologiques et organes de notre corps sont représentés dans le pied. Par exemple : le système circulatoire, le système digestif, la colonne vertébrale, etc...

Pour les Chinois, le pied est une partie spirituelle du corps. Toucher le pied, c'est toucher l'âme de la personne. C'est aussi une partie du corps qui garde le contact en permanence avec le sol, la Terre, l'Univers. Par le pied, le corps se recharge en énergie tellurique.

Le massage Abhyanga

Le soin, issu de la médecine ayurvédique alterne pressions circulaires et glissées, frictions, d'accupressions et d'étirements, l'Abhyanga amène détente et harmonie au corps.

Les formations

Elles sont essentiellement pratiques et permettent d'intégrer les principes de base des soins corporels, essentiellement la pratique du massage **Abhyanga**. L'approche philosophique sera aussi abordée.

Un certificat pourra être décerné après intégration du massage Abhyanga.

Le massage ayurvédique Abhyanga est un massage traditionnel pratiqué par les Indiens depuis des millénaires. Ce massage aux huiles a de multiples bienfaits, il harmonise le corps, l'esprit et équilibre les émotions. Ce massage est reconnu pour ses vertus préventives en plus d'apporter une profonde relaxation.

Cette formation vous permettra de découvrir l'ayurvéda ainsi qu'un protocole de techniques ayurvédiques.

Nous aborderons l'ayurveda, sa philosophie et ses pratiques, avec un travail sur la constitution de chacun : il s'agit de déterminer les doshas.

Lors de cette formation vous irez aussi à la rencontre de vous-même et de l'autre par l'apprentissage du toucher, de la présence à soi et à l'autre.

A la fin de ces 3 jours vous serez en capacité de pratiquer un massage ayurvédique Abhyanga sur des personnes adultes, professionnellement ou pour votre vie personnelle.

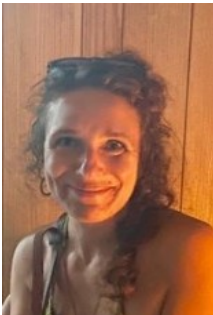
Le niveau 2 intégrera un approfondissement de l'approche philosophique, des pratiques énergétiques et un approfondissement des massages et soins ayurvédiques.

Un massage test de fin de formation vous sera demandé pour valider la certification.

N'hésitez pas me contacter pour en entretien préalable autour de cette merveilleuse pratique ancestrale qu'est l'ayurvéda.

Coût 490 € pour les 3 jours, ou si vous êtes en difficulté financière, prix libre conscient avec une fourchette proposée entre 300 et 600€ payables en autant de fois que vous le souhaitez.

Avec qui ?



Aude Trimaud est praticienne en ayurveda depuis 12 ans. Formée auprès de Swami Darmapriyananda Saraswati, elle anime pratique son art en cabinet depuis de nombreuses années. Elle est certifiée en réflexologie plantaire et sophrologie depuis 2015. Elle pratique son art en cabinet et avec des groupes. Elle propose aussi le yoga du son (Nada Yoga). <https://massagesetenergiesaveyron.wordpress.com>

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,

Modalités pratiques

Un questionnaire de santé sera envoyé à chaque participant.

Contacts

Raphael N. van de Par : 06.07.25.24.54

Aude Trimaud 06 25 76 28 87

Accueil Ecovillage Les 3 Sources 07 87 01 83 13

Possibilité d'accompagnement personnalisé toute l'année.