



## Atelier découverte Ayurveda

### Description

Initiation à l'Ayurveda et au massage Abhyanga par Chrystelle Henry

Vendredi 20 janvier 2023 de 18 à 21h

Au centre Aether Cagire

Savez-vous ce que signifie être en Pleine Santé ?

Selon l'Ayurveda, médecine traditionnelle indienne millénaire (« science de la Vie » en sanskrit), elle est synonyme de « joie incarnée »

Quand, en occident, santé rime avec « absence de maladie », l'Ayurveda considère qu'est le résultat du respect des lois du Vivant.

Au lieu d'être une fin en soi, elle est un moyen d'atteindre la félicité et l'éveil, le véritable but de l'existence...

L'Ayurveda repose sur l'harmonie entre le corps et l'esprit. Il s'agit de rechercher un équilibre permanent pour préserver ou activer nos capacités d'autoguérison, en harmonie avec notre environnement

Cette médecine est avant tout préventive et offre de nombreux bienfaits quand ces principes sont intégrés à une routine quotidienne :

Réduction du stress, élimination des toxines, amélioration de la circulation, l'Ayurveda propose de réadapter son mode de vie pour retrouver sa vitalité et sa créativité naturelle...

L'alimentation y a une place centrale, le but étant d'aller vers une alimentation plus vivante, nourrissante et protectrice qui convient à la saison et à notre constitution.

S'ajoute à l'alimentation ; le yoga, les massages, la méditation, le chant, la respiration, la phytothérapie et bien plus encore...

**Nous vous proposons un atelier découverte de l'Ayurveda pendant 2 jours et demi et une initiation au massage Abhyanga** en vous appuyant sur les principes fondateurs de l'Ayurveda.

Le massage devient alors un soin complet. On dit que c'est un « cadeau des dieux » !

C'est un massage à l'huile de sésame chaude qui équilibre le système nerveux, booste le système immunitaire, détoxine et relaxe profondément ;

On peut le pratiquer en famille ou auprès de ses clients dès la fin de ce stage... Quel bonheur pour vos proches !

Chrystelle Henry sera votre accompagnatrice au cœur de ce voyage sensoriel.

Praticienne et formatrice en massages Ayurvédiques depuis 2010, thérapeute holistique et Coach depuis 2017, elle a déjà formé plusieurs dizaines de personnes à cet art de vivre, dont plusieurs thérapeutes, mais aussi des couples, des jeunes, des enfants. Elle organise depuis 2015 des séjours de ressourcement en Inde ayurvédique.

Elle a cœur de transmettre toutes les subtilités de cet art et de la manière dont le pratiquer en harmonie avec les lois de l'univers.

Le massage Abhyanga est bien plus qu'un protocole de massage... Il est ici enseigné dans sa dimension transformatrice. Suivre cet enseignement, c'est aussi découvrir d'autres aspects de soi

Cet atelier est réservé à un petit groupe (10 à 12 personnes), ce qui est propice à une transmission sérieuse et efficace et à une belle intimité de partage entre pairs.

**Champs de Méta**