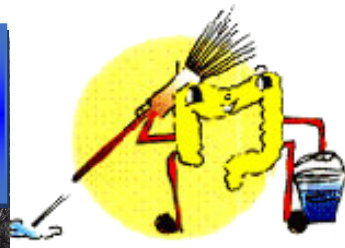
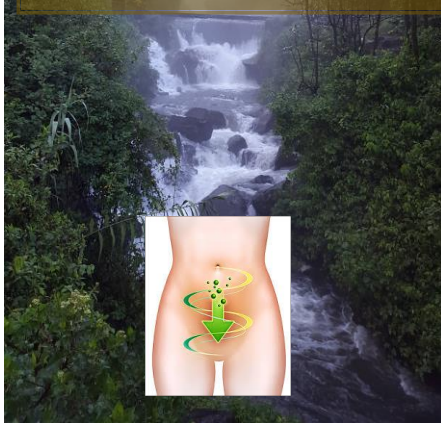


Le nettoyage intestinal fait l'effet d'une douche sous une cascade :  
**fortifiante et vivifiante.**



Philippe FRADIN  
**LE GRAND NETTOYAGE INTESTINAL**  
www.yoga-ayurveda-63.com  
06 88 70 64 57

## Le Grand nettoyage intestinal : Shankaprakh-shalana



### La bonne santé vient de l'hygiène du colon

La technique du Shanka-Prakshalâna, utilisée par les Yogis depuis des millénaires fait partie des Kriya Yoga (technique de purification) et peut être pratiquée à chaque changement de saisons. Les bienfaits sont supérieurs à un lavement colonique.

L'intérêt de cette méthode par rapport aux précédentes est la possibilité de nettoyer « toute la tuyauterie » depuis le tube digestif en passant par l'estomac, l'intestin grêle et le colon dans le sens normal de circulation sans qu'il y ait d'introduction de tuyau dans le rectum.

**Principe :** Il s'agit de boire une solution saline additionnée d'une quantité modérée de poireau. Juste après, des exercices destinés à stimuler les fonctions intestinales sont réalisés. Pendant la séance ou après, l'envie d'aller à la selle peut se manifester, libérant ainsi des matières accumulées parfois depuis fort longtemps. A la fin, l'écoulement est clair, traduisant un nettoyage en profondeur.

#### Bénéfices :

- Stimulation de la capacité digestive et du feu gastrique
- Soulagement du gros intestin et de la rate
- Massage du foie et du pancréas
- Calme les désordres intestinaux
- Renforcement de la constitution physique et de l'immunité
- Meilleure assimilation des nutriments
- Sensation de légèreté et de bien-être

#### Libération sur tous les plans :

Au-delà du nettoyage, cette pratique aide à lâcher véritablement notre tendance à nous attacher aux choses, aux êtres et aux émotions négatives.

Une libération joyeuse du plexus solaire apparaît alors et contrebalance les désordres générés par la colère, l'anxiété et la déprime.

L'objectif de cet atelier d'une matinée est de nettoyer en profondeur toute la « tuyauterie » : du tube digestif au colon.

### INSCRIPTION

Je m'inscris : **NOM + N°TÉL :**

**54 €**/Nettoyage Intestinal

**Réduction 4€/ jour pour inscrits en carte annuelle**

Je joins un chèque d'avance de la moitié du prix.

**Horaires :** 9h-12h (sous réserve de variations)

**Lieu :** Ecole de Yoga – 8 rue Grand Champ – 63122 Theix

C'est une technique complète en soi qui constitue un véritable remuant.