

Bonjour,

VOICI UN RESUME ACTUALISE :

La reprise est le 1^{er} septembre.

Vous trouverez ci-dessous les multiples possibilités que je propose autour du Yoga et de l'Ayurvèda dans le plus grand respect de la tradition :

- 1- SEANCES DE YOGA – MEDITATION - PILATES
 - 2- PRATIQUES - THERAPIES GUIDEES
 - 3- CURES – PRATIQUES à L'ETRANGER
 - 4- STAGES – FORMATIONS YOGA et AYURVEDA
 - 5- CONSULTATIONS INDIVIDUELLES
-

1- SEANCES DE YOGA – MEDITATION – PILATES

De nouvelles séances sont proposées cette année avec de **nouveaux styles de Yoga** et de nouveaux horaires. Les méditations restent fidèles aux systèmes traditionnels de concentration et d'intériorisation qui ont faits leurs preuves : **Zazen, Vipassana et Raja Yoga**.
Seules les pratiques régulières prouvent l'efficacité de ces techniques.

2- PRATIQUES - THERAPIES GUIDEES

Compte tenu de la nécessité d'approfondir certaines techniques et thérapies, **deux sessions de trois jours et deux nettoyages intestinaux** sont proposés cette année.
Attention de bien noter les dates sur son agenda : les places sont limitées !

3- CURES – PRATIQUES à L'ETRANGER

Devant l'intérêt croissant **d'une prise en charge Ayurvédique complète** (panchakarma) et **des pratiques chamaniques traditionnelles**, nous aurons la chance d'aller sur place. **L'Inde et l'Equateur** nous accueilleront respectivement pour s'immerger dans ces sciences traditionnelles, dans le respect du savoir-faire ancestral. Ces immersions véhiculent un sens de l'exotisme qui pointe davantage en direction d'un cheminement individuel.

4- STAGES – FORMATIONS YOGA et AYURVEDA

Deux cycles de formations cette année :

- **Cycle Yoga** qui propose 8 modules de 2 j. dont 4 de **travail postural ouverts à tous** et 4 **plus subtils et profonds** réservés aux personnes d'un an de pratiques minimum.
- **Cycle Ayurvèda** qui propose 10 journées dont 4 j. pour les **thérapies (cuisine ayurvédique pratique et massages)**, ouvertes à tous et 6 j. pour **le suivi clinique avec études de cas** (normalement, il faut avoir suivi le cycle 1, il peut y avoir des dérogations pour les personnes qui sont avancées dans ce domaine ayant quelques notions en Ayurvèda ; à voir au cas par cas).

Les places seront réservées dans l'ordre des inscriptions (les personnes déjà en formation sont prioritaires).

5- CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Devant le besoin d'un accompagnement personnel (Yoga et Ayurvéda), thérapies psychiques brèves (self intégratives) ou profondes (rêve éveillé) et de soins (massages ou énergétiques), des rendez-vous individuels peuvent être fixés. Afin d'éviter les semaines d'attente, il est bon de s'y prendre à l'avance !

Toutes ces propositions méritent une lecture attentive car le cheminement individuel trouve dans ces domaines de forts stimulants d'évolution et de libération que je vous propose d'accompagner à la mesure de mes compétences.

En pièces jointes :

- nouveaux horaires,
- dossier résumé,
- calendrier et contenu formations + bulletins d'inscription,
- pratiques à l'étranger + bulletins de réservation

Le calendrier des séances hebdomadaires sera diffusé plus tard.

Sur le site, rubrique « Actualités », vous trouverez ces pièces jointes.

Belle reprise,

A bientôt,

Philippe