ÉCOLE SATTVA · YOGA INTÉGRAL & ĀYURVEDA

Le Grand Nettoyage Intestinal

Śaṅkha Prakṣālana · Une matinée pour se purifier, retrouver légèreté et vitalité



Une pratique traditionnelle du Yoga, un temps privilégié pour prendre soin de soi.

Une expérience de purification intérieure

Dans la tradition du Yoga, la purification du corps occupe une place importante. Elle accompagne la recherche d'équilibre, de vitalité et de clarté intérieure.

Parmi les grandes pratiques de purification yogique, le Śaṅkha Prakṣālana constitue une approche particulière, destinée au nettoyage du système digestif.

Depuis plus de vingt ans, l'École Sattva accompagne les personnes souhaitant découvrir ou renouveler cette expérience. Au fil des années, nous avons développé une connaissance approfondie des différentes étapes de cette pratique, de son déroulement et des précautions nécessaires à sa réalisation.

Notre priorité : vous accompagner avec attention, dans un cadre serein, respectueux du corps et du rythme de chacun.

Une matinée consacrée au nettoyage intestinal

Le Śaṅkha Prakṣālana repose sur une succession précise d'étapes associant l'absorption d'une préparation liquide salée et la réalisation de mouvements yogiques adaptés. L'objectif est de favoriser le transit du liquide à travers le système digestif et son évacuation naturelle.

Cette pratique demande une organisation rigoureuse et une bonne compréhension de ses différentes phases. C'est pourquoi l'expérience de l'accompagnant et le respect de la méthodologie occupent une

place essentielle.

Certaines personnes ayant expérimenté cette technique dans d'autres conditions ont parfois obtenu des résultats décevants. La qualité de la préparation et du déroulement contribue largement à la réussite de l'expérience.

Au-delà du nettoyage lui-même, les participants recherchent souvent une sensation de légèreté, un meilleur confort digestif et un sentiment de renouveau.

Une expérience corporelle singulière, qui invite également à porter un regard différent sur nos habitudes et notre hygiène de vie.

Un accompagnement attentif, du début à la fin

Tout est organisé pour que cette matinée se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Le bouillon de poireau salé, utilisé pendant la pratique, est préparé par mes soins selon des règles précises.

À l'issue de la séance, un repas adapté est également préparé et partagé sur place. Il constitue une étape importante de la reprise alimentaire après le nettoyage.

Cette attention portée à la préparation, à l'accompagnement et à l'alimentation fait partie intégrante de notre approche.

Le nombre de participants est pris en compte à l'avance afin de préparer les quantités nécessaires et d'assurer le bon déroulement de l'atelier.

Bien préparer votre venue

La veille au soir

Privilégiez un dîner très léger : bouillon de légumes, poireau ou légumes cuits, par exemple. L'objectif est de ne pas surcharger le système digestif avant la pratique.

Le matin de l'atelier

Il est demandé de venir à jeun.

Selon les situations individuelles, une préparation complémentaire peut être envisagée. Le document traditionnel mentionne notamment un demi-verre d'eau chaude additionnée d'une petite quantité de chlorure de magnésium, éventuellement dès la veille lorsque le transit est lent, ou un jus de fruit en cas de fatigue.

Ces préparations ne doivent toutefois pas être entreprises systématiquement : elles nécessitent un avis adapté à votre état de santé.

Quelques précautions importantes

Les personnes présentant une constipation passagère ou chronique, un transit lent ou une sensation de lourdeur digestive peuvent être intéressées par cette pratique. Toutefois, ces situations ne garantissent ni son efficacité ni son innocuité.

En cas de constipation sévère, notamment lorsqu'aucune selle n'a été évacuée depuis plusieurs jours, le nettoyage peut être difficile et présenter des risques.

Les antécédents de chirurgie intestinale, les ulcères, les nausées importantes, une grande fatigue ou certains troubles digestifs nécessitent une prudence particulière.

Un avis médical préalable est indispensable pour vérifier que cette pratique est adaptée à votre situation. Le Śaṅkha Prakṣālana ne remplace pas un traitement médical et ses effets préventifs ou curatifs ne sont pas établis scientifiquement.

Quelques conseils individualisés, notamment concernant certaines plantes comme le gingembre traditionnellement utilisé pour le confort digestif, peuvent également être abordés avant l'atelier.

Ce qu'il faut apporter

• Des vêtements amples, souples et confortables, permettant de pratiquer librement les mouvements.

• Un mug ou une grande tasse (type mazagran) pour boire la préparation pendant la séance.

Et surtout, venez dans un esprit de disponibilité, en vous réservant une matinée sans précipitation.

Informations pratiques

Lieu — École Sattva, Yoga Intégral & Āyurveda, 8 rue du Grand Champ, Theix, 63122 Saint-Genès-Champanelle.

Horaires — De 9 h à 12 h environ.

Participation : 58 € — Le tarif comprend l'accompagnement pendant toute la matinée, les préparations nécessaires à la pratique et le repas de midi.

Inscription et règlement — L'inscription est confirmée à réception du règlement de 58 €, payable intégralement à l'avance et non remboursable.

Chaque atelier étant préparé en fonction du nombre exact de participants, les désistements de dernière minute peuvent perturber son organisation. Nous vous remercions de réserver votre place en tenant compte de cet engagement, sauf situation exceptionnelle.

Une invitation à prendre soin de soi

Dans l'esprit du Yoga, la purification ne se limite pas à un geste physique. Elle nous invite également à observer notre rapport au corps, à l'alimentation, à nos habitudes et à notre équilibre intérieur.

Le Śaṅkha Prakṣālana s'inscrit dans cette démarche de connaissance de soi, à condition d'être pratiqué avec discernement, préparation et prudence.

Une matinée pour se consacrer pleinement à soi, découvrir une pratique traditionnelle et approfondir son expérience du Yoga.

Au plaisir de vous accompagner dans cette démarche.

Philippe Fradin · www.yoga-ayurveda-63.com · 06 88 70 64 57