

Bonjour,

La reprise des pratiques, formations et thérapies est le 6 septembre.

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

- 1- SEANCES DE YOGA – MEDITATIONS - PILATES
 - 2- CURE AYURVEDIQUE – PRATIQUES et TOURISME en Inde du Sud
 - 3- STAGES – FORMATIONS YOGA et AYURVEDA
 - 4- CONSULTATIONS INDIVIDUELLES
-

1- SEANCES DE YOGA – MEDITATIONS – 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** en ajoutant des méditations **Kundalini** puissantes pour rééquilibrer l'énergie dans les Chakras

Seules les pratiques régulières prouvent l'efficacité de ces techniques.

2- CURE AYURVEDIQUE – PRATIQUES et TOURISME en Inde du Sud

Devant l'intérêt croissant **d'une prise en charge Ayurvédique complète** (panchakarma), nous aurons la chance de bénéficier de l'énergie d'un groupe qui se constitue.

La synergie du groupe et l'accompagnement que je proposerais en Yoga chaque matin avant les rituels du feu, ainsi que l'interface avec le médecin constituent des facteurs puissants de réussite de cette cure.

3- STAGES – FORMATIONS YOGA et AYURVEDA

Deux cycles de formations cette année :

- **Cycle Yoga** qui propose 8 modules de 2 j. chacun + un stage en immersion.
- **Cycle Ayurvéda** qui propose 12 journées thématiques.

Les formations dispensées exigent un certain intérêt pour ces sujets car les résultats sur son évolution personnelle sont à la hauteur du sérieux accordé à la qualité des pratiques et enseignements reçus.

Les programmes et conventions détaillent les modalités dans la rubrique : « Actualités »

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

4- 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 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.

Belle reprise,

A bientôt,

P
h
i
l
i
p