



Philippe FRADIN  
STAGES AYURVEDA – JUILLET 2017  
www.yoga-ayurveda-63.com  
06 88 70 64 57

## AYURVEDA PRATIQUE

Massage Ayurvédique : 06-07 Juillet 2017  
Cuisine Ayurvédique : 08-09 Juillet 2017

*Le massage-modelage en tant que thérapie  
La cuisine saine adaptée au tempérament*

L'objectif de ces journées de formation pratique est d'apprendre :



- les bases du massage thérapeutique : **snehanam-chikitsa\***
- la cuisine adaptée au tempérament : **ahara-chikitsa\*\***

\* Parmi les différentes formes de massages, le massage **Ayurvédique Abhyanga Atreya-3**, se distingue par une intervention particulière sur les circuits, points marma, associée à un rythme et une respiration spécifiques.

\*\* Au sein des différentes approches diététiques, l'Ayurvédica apporte une cohérence dans le choix des aliments, leur préparation et l'animation du feu digestif. Nous aurons la chance de préparer du ghî médicinal et des huiles thérapeutiques selon le protocole de l'**Ashtanga Hridayam et de Charaka Samhita**.

*Les deux stages sont ouverts à tous.*

*Il n'est pas nécessaire d'avoir de connaissances-compétences particulières.*



## INSCRIPTION

Je m'inscris : **NOM + N°TÉL :**

(84 €/Jour)

- **Massage**

- **Cuisine**

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

**Horaires :** 9h-12h et 13h-17h (*sous réserve de variations*)

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



Philippe FRADIN  
**STAGES AYURVEDA – JUILLET 2017**  
[www.yoga-ayurveda-63.com](http://www.yoga-ayurveda-63.com)  
06 88 70 64 57