LE GRAND NETTOYAGE INTESTINAL
SHANKAPRAKSHALANA

RECOMMANDATIONS GENERALES
POUR QUE TOUT SE PASSE BIEN

PRÉAMBULE

Cela fait plus de 20 ans que notre Ecole de Yoga Intégral Sattva accompagne des personnes pour réaliser le grand nettoyage intestinal.

Notre expertise et notre connaissance du fonctionnement des différentes étapes du Shanka-prakshalana font que ce système de nettoyage interne se déroule dans d'excellentes conditions et avec de très bons résultats.

En une matinée, toutes les matières de l'intestin sont éliminées selon une méthodologie très précise de façon à respecter le corps humain et son fonctionnement.

Les effets positifs ne tardent pas à se manifester dans les jours qui suivent et de nombreuses maladies sont évitées grâce à ce système préventif et curatif.

Certaines rares personnes ont déjà essayé cette technique avec des résultats peu probants.
Lorsque la méthodologie n'est pas correctement respectée, les effets ne sont pas satisfaisants.

Notre expérience en la « matière » depuis deux décennies
se traduit par des résultats **plus que** probants.

LIEU DU STAGE

ECOLE de YOGA intégral & d'Ayurvéda
8 Rue du Grand Champ - Theix
63122 St Genès Champanelle

VALIDATION DE L'INSCRIPTION

L'inscription est validée avec l'avance de réservation,
soit 54 €, [repas de midi inclus] (non remboursable)

Cet atelier est préparé en fonction du nombre de personnes réellement inscrit.

Le bouillon de poireau salé et le repas de midi sont préparés par mes soins en respectant certaines règles précises. Le repas de midi est assuré en respectant certains principes pour refaire une flore intestinale saine.
Le nombre de personne prévu ne doit pas trop évoluer, sauf cas de force majeure.
Les désistements sans causes valables de dernière minute remettent en cause le bon déroulement de cet atelier.

Sinon tout se passe plutôt très bien !

Surtout si l'on suit les recommandations suivantes :

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

Il est nécessaire de prévoir un dîner très léger la veille au soir : poireau, bouillon de légumes ou légumes cuits peuvent convenir.

Le matin, venir à jeun.

Il est possible de boire un demi verre d'eau chaude avec un peu de chlorure de magnésium dissous dedans (le goût de cette solution ne doit pas être agressif) avant de venir et éventuellement la veille si le transit est lourd ou simplement un jus de fruit si fatigue.

En cas de fortes constipations (exemple : ne pas être allé à la selle depuis une semaine voir plus), ce système de nettoyage fonctionne moins bien. Mais, cet exemple cité est un cas sévère.

Par contre, dans le cas de constipations passagères ou même chroniques, d'un métabolisme lent, d'une sensation d'encrassement, de lourdeur, cette technique est très efficace.

Dans des cas particuliers (opération des intestins, nausées, ulcères, grosse fatigue...), il serait plus prudent de ne pas s'inscrire.

Même si ce système est naturel et a fait ses preuves, quelques conseils en plantes (ex: tisane de gingembre contre la nausée) peuvent améliorer les effets dans les quelques jours précédents cet atelier.

Prévoir des vêtements amples et confortables.

EMPORTER UN MUG (ou grande tasse, mazagran, ...)

HORAIRES : 9H - JUSQU'A MIDI ENVIRON