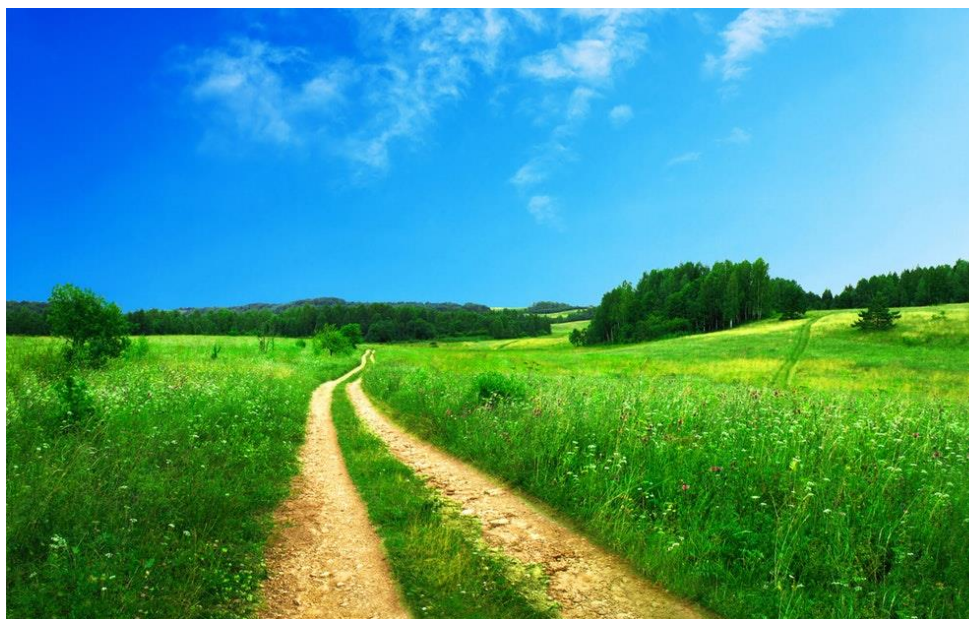


« Yoga et Ayurveda »

Deux chemins de vie complémentaires



Trois jours dans un éco-village de l'Ariège

Du jeudi 30 mai au dimanche 2 juin 2019

Eco-village de Sainte Camelle, Ariège

Le thème :

L'Ayurveda est un système de santé holistique. Traditionnellement pratiqué en Inde depuis des millénaires, l'Ayurveda propose divers soins quotidiens (dinacarya) pour contribuer à maintenir un état de santé optimal.

L'état de yoga est un état de paix mental que l'on atteint lorsque l'identification au monde cesse. C'est une discipline sur laquelle s'appuie l'Ayurveda pour mener à bien ce but, intégrant les aspects physique, psycho émotionnels et spirituels, par des pratiques posturales, respiratoires et méditatives.

Selon ces deux disciplines complémentaires, l'homme fait partie d'un tout et ne peut se penser qu'au centre de l'énergie du monde. C'est avec une vision holistique de sa place dans l'univers qu'il peut se libérer de la souffrance.

Pendant les trois jours de stage, au cœur d'un écrin de verdure bordé de bois, vous découvrirez les manières de prendre soin de vous, dans le respect de vos besoins, en lien avec l'environnement et les cycles de la nature. Chaque journée sera rythmée par des pratiques de yoga, des temps d'enseignements et d'échanges autour de l'Ayurveda et des textes yogiques, des promenades, des méditations et des espaces de liberté pour profiter pleinement de la beauté du lieu.

Les enseignantes:

Sarala Lucet et Sylvie Dalouche sont toutes les deux professeurs de yoga, formées à l'Institut Français de Yoga (www.ify.fr).

Sarala Lucet a été formée à l'Ayurveda à l'Institut Européen d'Etudes Védiques par Vaidya Atreya Smith et à la Vinayak Ayurveda and Panchakarma Research Foundation par le Dr Sunil Joshi à Nagpur (Inde). Praticienne en Ayurveda depuis plus de 10 ans, Sarala donne des consultations et des soins ayurvédiques. Elle anime des stages de découverte de l'Ayurveda et de massages.

Sylvie Dalouche est yoga thérapeute, formée pendant 3 ans par le docteur N. Chandrasekaran, médecin et yoga thérapeute de renom depuis plus de 20 ans en Inde. Sylvie Dalouche enseigne le yoga à Toulouse depuis plus de 10 ans et anime de nombreux stages et ateliers tout au long de l'année. Elle est aussi formatrice de professeurs de Yoga, certifiée par la Viniyoga Fondation.

Lieu d'accueil :

Le stage se déroulera dans un éco-village (<http://ecovillagestecamelle.fr>). Ce lieu, en pleine nature, se présente comme un petit village dans lequel une douzaine de personnes se sont réunies autour d'un habitat groupé. Nous y profiterons d'un environnement préservé, les prairies et forêts n'ayant jamais subi de traitements chimiques. Les bâtiments ont été rénovés avec des produits écologiques.



Hébergement :

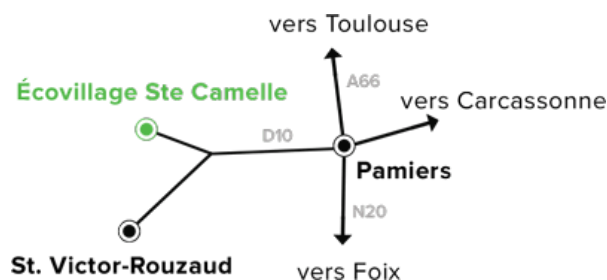
-L'hébergement se fait en chambre de 2 ou 3 lits, avec salle d'eau et toilettes à proximité (à l'étage ou à l'extérieur).

-Les toilettes sont toutes des toilettes sèches et les douches extérieures fonctionnent à l'énergie solaire.

-Il est possible de bénéficier d'un couchage individuel en caravane (sur demande).

-L'éco-village propose deux jolies cabanes dans les arbres (tarification spécifique). Si cela vous intéresse, consultez-nous rapidement.

Accès en voiture :



Dates et horaires :

Du jeudi 30 mai à 16h au dimanche 2 juin à 16h00

Coût :

Enseignement : **175€ pour les 3 jours**

Hébergement en pension complète (cuisine végétarienne) : **165€ pour les 3 jours**
(Tarif pour une chambre de 2 ou 3 lits, avec salle d'eau et toilettes à proximité)

A mettre dans son sac :

- Draps de lits (lits en 90 cm)
- Linge de toilette
- Chaussures de marche (il y a des balades à faire à proximité du gîte)
- Chaussures d'intérieur
- Tapis de yoga (nous pouvons les fournir sur demande)
- Coussin, plaid, banc de pratique pour des assises confortables (si besoin)
- Papier et stylo pour prise de notes

✂ Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél :

E-mail :

Je m'inscris au stage «Yoga et Ayurveda », du 30 mai au 2 juin 2019, et verse 87,5€ d'arrhes à l'ordre de Sylvie Dalouche. Les arrhes ne seront pas remboursées si je me désiste après le 1^{er} mai 2019.

Fait à

le

Signature

Bulletin à joindre à votre règlement et à faire parvenir à :

Sylvie Dalouche : 9 chemin Sansou – 31500 Toulouse

Tél. : 06 72 79 90 23 – Email : yoga-asteya@orange.fr