

# «Yoga et Ayurveda»

Une philosophie commune pour la  
connaissance de soi



## Trois jours dans un éco- village de l'Ariège

Du vendredi 16 octobre à 18h  
au lundi 19 octobre à 16h30  
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 mentale que l'on atteint lorsque l'identification au monde cesse. Cette voie intègre les aspects physiques, psycho émotionnels et spirituels de l'être humain, par le biais de pratiques posturales, respiratoires et méditatives.

**Ces deux disciplines complémentaires** sont basées sur la même philosophie, celle du Sāmkhya, une des six écoles de la pensée indienne. Au cours du stage, vous verrez de quelle manière cette philosophie peut éclairer notre vécu d'occidentaux du XXIème siècle. Nous aborderons aussi les règles d'une alimentation adaptée à notre constitution et approfondirons les principes du Yoga et de l'Ayurveda sur le chemin du calme mental.

Au cœur d'un écrin de verdure bordé de bois, 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](http://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 12 ans et anime de nombreux stages et ateliers tout au long de l'année. Elle est aussi formatrice de professeurs de Yoga, certifiée par l'Institut Français de Yoga.

## Lieu d'accueil :

Le stage se déroulera dans un éco-village. 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.



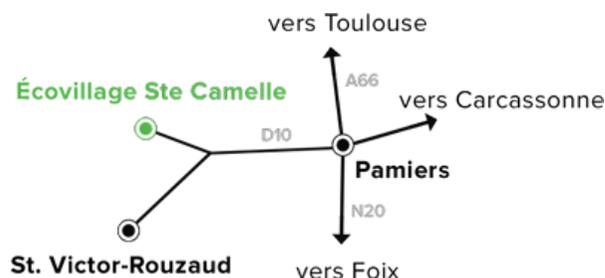
## Hébergement :

-L'hébergement se fait en chambre de 2 à 4 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.

-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 vendredi 16 octobre à 18h00 au lundi 19 octobre à 16h30

## Coût :

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

Hébergement en pension complète (cuisine végétarienne) : **165€ pour les 3 jours**

(Tarif pour une chambre de 2 à 4 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 16 au 19 octobre 2020, 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<sup>er</sup> octobre 2020.

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**