

«Yoga et Ayurveda»

Une philosophie commune pour la
connaissance de soi



Deux jours d'échanges et de pratiques
avec Sarala et Sylvie

Le samedi 12 et le dimanche 13 février 2022
Dojo « Voies des Hommes » à Toulouse

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 approfondirons les principes du Yoga et de l'Ayurveda sur le chemin du calme mental.

Chaque journée sera rythmée par des pratiques de yoga, des temps d'enseignements et d'échanges autour de l'Ayurveda et des textes yogiques.

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 enseigne le yoga à Toulouse depuis 14 ans et anime de nombreux stages et ateliers tout au long de l'année. Yoga thérapeute, elle a été formée pendant 3 ans par le docteur N.Chandrasekaran, médecin et yoga thérapeute de renom, à Chennai (Inde du sud). Sylvie Dalouche est aussi formatrice de professeurs de Yoga depuis 2014, certifiée par l'Institut Français de Yoga depuis 2019.

Dates et horaires :

Samedi 12 février 2022 : de 9h00 à 18h30

Dimanche 13 février 2022 : de 9h00 à 15h00

La salle :

Le stage se déroulera au Dojo « Voies des Hommes », 8 rue Claude Gonin à Toulouse. Au cœur du quartier de Montaudran, le Dojo est très facile d'accès en voiture ou en transport en commun. Il offre une atmosphère propice à la concentration et au repos.



Accès en voiture et stationnement :

Si vous arrivez par le périphérique extérieur, prenez la sortie 18. Si vous arrivez par le périphérique intérieur, prenez la sortie 20.

La salle se trouve au fond de l'impasse du 8 rue Claude Gonin. Il n'y a que trois places de stationnement possibles au fond de l'impasse. Il est recommandé de se garer sur le parking du Lidl.

Accès en transports :

-Bus L8, arrêt Gonin

Coût :

Enseignement : **140€ pour les 2 jours**

A apporter :

- Repas pour le déjeuner de samedi et celui de dimanche (petit four pour réchauffer son plat)
- Gobelet pour boisson
- Chaussures d'intérieur
- Tapis de yoga (nous pouvons les fournir sur demande)
- Coussin, plaid, banc de pratique pour des assises confortables, si besoin (nous pouvons les fournir sur demande)
- 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 », les 12 et 13 février 2022 et verse 70€ d'arrhes à l'ordre de Sylvie Dalouche. Les arrhes ne seront pas remboursées si je me désiste après le 1^{er} février 2022.

Fait à

le

Signature

Bulletin à joindre à votre règlement et à faire parvenir à :
Sylvie Dalouche, 23 rue Louis Hérolde – 31200 Toulouse
Tél. : 06 72 79 90 23 – Email : yoga-asteya@orange.fr