

वैदिकीकरण योग्यपुरवेदा

द्वयाने

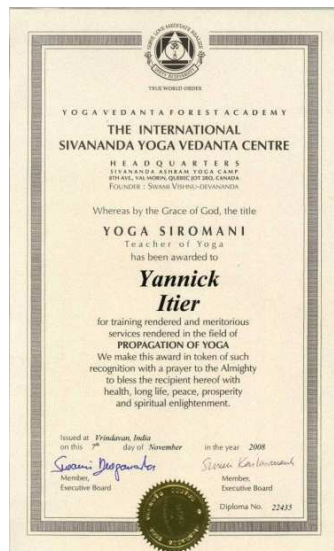
Déclaration en préfecture le 19 Août 2009 sous le n°W9C1001475
Inscription au journal officiel le 19 septembre 2009
SIRET n°515 102 952 00014
APE 9499Z



तरुण वे हथ्या-युग्म

La pratique du Hatha-yoga est une recherche de l'unité de toutes les modalités physique et psychiques qui nous composent. Les cours s'articulent autour de la pratique des asanas (postures physiques), pranayama (travail du souffle), yoga nidra (relaxation) et Dharana (méditation) en accord avec les principes de l'Ayurveda (médecine traditionnelle indienne).

Durée	1 cours/semaine	2 cours/semaine
Adhésion/assurance Pour l'année	30 €	
Trimestre (obligatoire)	60 €	90 €
Les 3 trimestres	160 €	250 €



तरुणपुतितेण युगुरवेदीकुए

La santé en Ayurveda est basée sur un équilibre des forces de la nature.

Ainsi, l'objectif d'un bilan ayurvédique est de garder l'état d'équilibre ou de corriger l'état de déséquilibre, afin d'en trouver les causes. L'entretien est mené selon un protocole qui inclut l'observation, le toucher et l'interrogation. Je prends des informations sur vos habitudes de vie, l'état de votre digestion et de votre élimination (selles, urine, sueur), votre alimentation, votre sommeil, votre fonctionnement mental et émotionnel, votre passé médical, etc...

Ensuite on essaye d'établir un programme personnalisé afin de rectifier ces déséquilibres en agissant sur leurs racines au moyen de différents moyens tels que :

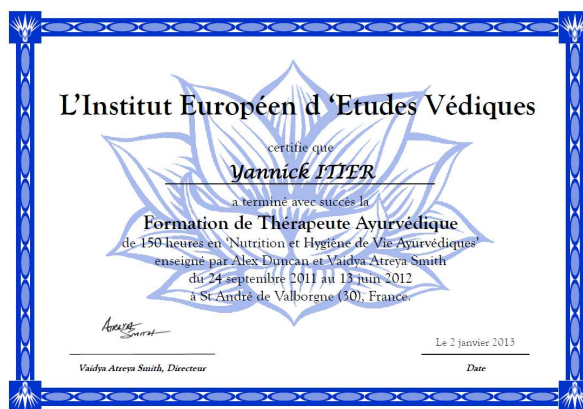
- ▀ règles d'hygiène de vie (rythmes, horaires, activités) ;
- ▀ alimentation ;
- ▀ soins corporels et massages ;
- ▀ utilisation d'épices et de compléments alimentaires
- ▀ exercices physiques ;
- ▀ exercices de contrôle du mental et des émotions : respiration ou pranayama, relaxation, méditation et autres pratiques du domaine du yoga.

En finalité, le bilan ayurvédique complet vous aide à mieux comprendre votre fonctionnement et votre métabolisme au quotidien, et vous donne les clés pour remédier aux maux qui dérangent votre équilibre naturel.

Durée consultation : 1h30

Cout : 50 € 1^{ère} consultation,

40 € consultations de suivi



लवइइवगुइइ अयुववदववववइइ

L'Ayurveda Science de la vie ou de la longévité vous offre une technique de massage traditionnel unique, pratiquée par les Indiens depuis des millénaires : c'est le massage ayurvédique, aux multiples bienfaits... Dans tous les traités médicaux ayurvédiques, le massage apparaît non seulement en tant que thérapie corporelle, mais surtout en tant que pratique d'hygiène de vie au quotidien.

- Le massage abhyanga.....**50 €**
Massage à l'huile de tout le corps (1h).
- Shirodhara.....**70 €**
Massage à l'huile de tout le corps et écoulement d'huile tiède sur le front (1h30)
- Le massage kansu.....**40 €**
Massage du pied avec un bol (30 min).
- Kati vasti.....**50 €**
Massage à l'huile du dos et versement d'huile tiède dans un réservoir appliqué sur le dos (1h).



Contact :

Tél: 06.94.42.94.82

yannickitier@hotmail.fr

