



पुठङ्ग इत षपुपरचहवे ष

षप गी वेहइ इषाइटनइ

*équilibre - détente - harmonie - vitalité - purification - paix
intérieure*

ह त ई

Une journée ressourçante, pour accueillir l'arrivée de la chaleur,
Apprendre à vivre en harmonie et en équilibre avec cette nouvelle énergie,
Et...se faire du bien !

Samedi 1^{er} Juillet, à la Ciotat, dans un magnifique atelier d'artiste, nous vous proposons d'expérimenter une pause d'une journée pour découvrir ou approfondir les pratiques complémentaires de Yoga et d'Ayurveda, en lien avec l'énergie de l'été. (*Programme accessible à tous*).

L'ayurvéda, science de la vie, est une sagesse séculaire qui trouve son origine en Inde. Elle propose une approche holistique de l'être humain. En mêlant massages, diététique, plantes, épices, saveurs, alimentation spécifique adaptées aux doshas et aux saisons, et pratique conjointe du yoga, l'ayurvéda nous guide sur le chemin de l'équilibre au fil des saisons.

Nous puiserons à la source de ces deux arts Indiens complémentaires, pour vous transmettre des pratiques concrètes quotidiennes, afin d'améliorer votre hygiène et équilibre de vie, et de créer une dynamique énergétique appropriée à la saison d'été.

Plénitude de l'été... le soleil au zénith, la chaleur augmente, les jours s'étirent longuement ... la nature est maturité, expansion, lumière,

- *Comment commencer sa journée ?*
- *Comment apaiser et canaliser son énergie ? Comment s'alimenter ?*
- *Quelle posture de yoga choisir, quelle respiration, quelle méditation ?*

C'est ce que nous explorerons ensemble de la cuisine, à notre tapis de yoga.

Vivre selon les principes de l'ayurvéda est une manière différente de vivre .Notre souhait est que toutes ces techniques que nous allons vous faire découvrir, vous accompagnent, au quotidien, dans cette nouvelle voie d'ouverture à la vie et à l'écoute de soi.

Au fil de la journée ...

Y o g a - pour la joie d'être

éveil énergétique - postures - pranayama -relaxation - pratiques de purification - yoga des yeux

En été, la pratique du yoga sera équilibrante (samana) et apaisante (langhana). Nous aurons deux séances énergétiquement complémentaires, une du matin, une autre de l'après-midi.

Des postures d'étirement, des respirations et des mudras spécifiques vont permettre au corps de se rafraichir.

Les postures inversées vont soulager le cœur et la circulation du sang.

L'énergie et la vitalité de ces longues journées seront équilibrées par des temps de relaxation du corps et du mental, et des pratiques de méditation pour se recentrer, s'apaiser.

Et puis l'été c'est la saison du cœur, de la joie, de l'ouverture. Notre pratique mettra en lumière Anahata, le chakra du cœur.

Etre en yoga, est un art de vivre, une manière d'accueillir, écouter, et honorer la vie.

Ayurveda - pour vivre un été rayonnant avec un feu maîtrisé,

En été les techniques issues de la médecine ayurvédique auront pour objectif de pacifier Pitta (le dosha du feu et de l'eau, le métabolisme, la combustion).

L'ayurveda considère qu'une alimentation saine et digeste, adaptée à la saison, est un des piliers incontournable d'une bonne santé. En cuisine, nous allons vous donner des clés pour bien choisir vos aliments, épices, fruits, légumes, afin de donner à votre corps une alimentation, en harmonie avec votre nature en été.

Nous cuisinerons ensemble; vous apprendrez à construire un repas type que vous pourrez ensuite reproduire chez vous.

Puis nous dégusterons ce repas !

Après le déjeuner, nous aborderons les principes fondamentaux de l'ayurveda appliqués à notre thème du jour, la saison d'été.

Rituels quotidiens, automassages... seront détaillés.

Aux manettes pour partager et animer cette journée :

Dr Isabelle Salmona,

Médecin diplômée de la faculté de médecine d'Aix- Marseille

Praticien ayurvédique diplômée de l'Institut européen d'études védiques et de Vinayak Ayurveda and Panchakarma Research Fondation, Nagpur, India, de 2006 à 2010.

<http://www.centre-ayurvedique-ayurda.com/>

Valérie Coste,

Professeur de yoga et yoga-thérapie, psychothérapeute analytique.

Ancienne enseignante de yoga au Centre Tibétain de Marseille,

Fondatrice de l'école de yoga « Présence Yoga » - Marseille 5^e

Formée à l'institut Français de Yoga Thérapie à l'hôpital Lariboisière - Paris, et à l'institut Français de yoga, lignée de T.Krishnamacharya et TKV Desikachar (Mysore, Inde) - Yoga Cikitsa et Hatha.

<https://yoga-yogatherapie.jimdo.com/>

Participation : 190 euros par personne.

Comprenant tous les enseignements, le matériel, le déjeuner du midi, boissons et pauses (ingrédients exclusivement bio)

Accueil à 9H à la Ciotat, point de rendez-vous à préciser ultérieurement.

La journée se terminera entre 18H30 et 19h

Pensez à apporter des vêtements amples et confortables et un châle chaud.

Nombre de places limitées. Merci de confirmer votre participation avant le 1er Juin, en nous adressant simplement votre bon d'inscription ci-joint, accompagné d'un acompte de 100 euros à l'ordre de l'Association Présence. Le solde se réglera le jour même.

En cas d'annulation avant le 15 juin nous ne rembourserons pas votre acompte mais vous avez la possibilité de transférer votre acompte uniquement sur la prochaine journée yoga et ayurvéda.

Au-delà de cette date aucun transfert ni remboursement ne sera possible.

Y O G A et A Y U R V E D A AU FIL DES SAISONS / Eté - samedi 1^{er} Juillet

Bulletin d'inscription

Nom.....

Prénom.....

Tél.....

Mail

Pratiquez-vous régulièrement le yoga ? oui - non

Je vous adresse ci-joint un chèque de 100€ à l'ordre de l'association Présence pour confirmer ma participation

Association Présence : 3 place Pierre Roux - 13005 Marseille