Y O G A et A Y U R V E D A au fil des saisons

L'automne

Booster son immunité, éliminer, se detoxifier, se centrer, se retrouver.

Samedi 7 octobre 2017, 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'automne. *(Programme accessible à tous).*

Une journée ressourçante,

- pour accueillir l'arrivée de l'automne, se faire du bien,
- apprendre à vivre en harmonie, en équilibre, avec cette nouvelle énergie.

Changement de rythme, changement d'énergie !

Après la plénitude et le feu de l'été, la douceur s'installe, la lumière change , on respire…la nature comme dans un long soupir bienfaisant , expire. Elle continuera à expirer jusqu'à l'hiver, ou elle se reposera, avant de reprendre un souffle nouveau… Les jours raccourcissent, l' automne nous invite à nous alléger, à nous rassembler, à revenir à nous, après l'expansion de l'été.

A l'automne, dans cette saison de transition,

- *Comment commencer sa journée ?*
- *Comment rassembler son énergie ? Comment s'alimenter ?*
- *Quelle posture de yoga choisir, quelle respiration, quel mudra ?*

C'est ce que nous explorerons ensemble de la cuisine, au tapis de yoga tout au long de la journée.

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.

Vivre selon les principes de l'ayurvéda est une manière différente de vivre .

Notre souhait est que toutes les 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.

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

Au fil de la journée …

Y O G A , se retrouver, se renouveler

En purifiant son corps, en élevant son énergie, en stabilisant son mental

En automne, le yoga guidera vers le retour a soi et le lâcher prise. La pratique ramènera et stabilisera vata dans le ventre. Elle développera un sentiment de paix et d'ancrage et apaisera la mobilité de vata.
Vous explorerez deux séances énergétiquement complémentaires : une du matin , une autre de l'après-midi.
La séance de yoga du matin sera dynamique, échauffante et purifiante. Elle amènera apana, l'énergie d'assimilation, dans le bas du corps, et a la terre . Elle stimulera agni, le feu digestif. Postures debout, torsions, libération des hanches, du ventre, pratiques Tibétaines osteo articulaires.

La séance de l'après midi apportera de la stabilité , du calme, de l'intériorité.
Vous apprendrez des mudras spécifiques pour permettre au corps de de se purifier et de se rassembler , et des pranayamas choisis pour leur capacité d'augmentation du niveau global de l'énergie, des souffles qui réchauffement, et développent l' intériorisation.

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

AYURVEDA - *équilibrer le corps et le mental en cette période de transition afin d'appréhender l'hiver avec force, santé et sérénité*

En automne les techniques issues de la médecine ayurvédique auront pour objectif :

- Equilibrer les 3 doshas, vata, pitta et kapha
- Renforcer l'immunité en purifiant l'organisme et renforçant Ojas (notre « élixir de vie, santé, immunité »)résultat d'une alimentation saine et appropriée, d'une digestion constante avec agni (feu digestif) optimal, et d'un« dinacharya » (routine quotidienne) adapté au changement de saison.

L'ayurvéda 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 automne.
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'ayurvéda appliqués à notre thème du jour, l'automne, période de transition.

Nous vous apprendrons les rituels quotidiens ainsi que des conseils généraux en mode de vie. (Discussion, questions/réponses, 1h à 1h30 d'échange et d'enrichissement dans le partage et l'écoute)

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 5è
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, India) - Yoga Cikitsa et Hatha.
https://yoga-yogatherapie.jimdo.com/

Participation - 190 euros par personne.
Comprenant tous les enseignements, les cours de yoga, le matériel, le déjeuner du midi, boissons et les 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 20 septembre , 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 1er octobre 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*

L' automne – samedi 7 octobre 2017

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__