

STAGE YOGA ET HYGIÈNE DE VIE AYURVEDIQUE



Une semaine pour pratiquer le Yoga en intégrant une hygiène de vie conseillée par l'Ayurveda.

Les journées seront rythmées par une pratique quotidienne comprenant le yoga, la méditation, l'auto-massage, un régime alimentaire détoxifiant et le contact avec la nature, le tout dans un lieu privilégié par son environnement et son accueil chaleureux, Le programme comporte des cours pratiques et théoriques, alternant moments d'intériorisation et ateliers collectifs.

Le Yoga

Les séances sont conçues pour maintenir le corps en mouvement tout en faisant appel à la conscience et au souffle, en développant autant le tonus musculaire que la souplesse des articulations. Les pratiques matinales créeront une transition douce et fluide, un crescendo pour passer du repos à l'énergie nécessaire à l'activité quotidienne, de la nuit au jour.

L'après-midi, le yoga prendra forme d'ateliers pour permettre de préciser la technique et se confronter à ses limites tout en étant accompagné. La relation à l'autre étant une bonne manière de développer la communication et la confiance, nous allons utiliser le travail en duo, ou trio, comme support dans la pratique de certaines postures, pour oser aller plus loin.

L'Ayurveda

A partir des Doshas (les 3 humeurs et forces dynamiques Vata, Pitta ou Kapha), nous nous intéresserons aux différents aspects de la thérapeutique comme l'hygiène de vie, l'alimentation, l'utilisation des épices et des plantes, l'auto-massage. L'objectif sera de comprendre les fondements de l'Ayurveda et d'apprendre les notions de base pour pouvoir les mobiliser dans le quotidien afin de maintenir ou d'améliorer sa santé.

Nous ferons un bilan ayurvedique : une évaluation du corps-esprit selon les Doshas. Il nous renseigne sur la constitution de l'individu à travers la présence des 3 humeurs. Il est aussi un moyen d'évaluer son équilibre Doshique du moment. À partir de ces connaissances chacun/e pourra développer de l'autonomie et établir sa relation au monde avec plus de conscience et justesse.

L'Alimentation

Les repas seront préparés par les participants durant les ateliers culinaires.

Nous apprendrons à utiliser les épices selon les Doshas, à faire le Ghee, Porridges, Kichadi, Dosa et Chapati, Chutney...

La diète sera exclusivement végétarienne et détoxifiante, composée de repas simples et équilibrés.

Déroulement d'une journée type

6H30 Pratique matinale (méditation, pranayamas, chants mantra, yoga)

9h Petit déjeuner

10h Initiation à l'Ayurveda (études théoriques, bilan doshique, gestes quotidiens)

11h30 Atelier de cuisine (préparation du déjeuner en équipe) / Temps libre

13h Déjeuner

14h Temps libre

15h Pratique du yoga

17h Ateliers de cuisine (préparation du dîner en équipe) / Temps libre

18h30 Dîner

20h30 Temps d'activités variables (Méditation, Yoga Nidra, temps d'échanges en groupe, temps libre...)

Prix du stage : 620€ la semaine (cours + hébergement + nourriture)

Dates : arrivée le samedi 10 août après-midi, départ le samedi 17 août dans la matinée

Lieu : Gardoussel, 30940 St André de Valborgne

<http://www.gardoussel.com/events.html>

Nombre de places limité / Inscription possible jusqu'au 10 mai



Intervenante : Alessandra Piccoli

Danseuse et chorégraphe contemporaine diplômée en Arts corporels au Brésil, son pays d'origine, elle pratique le yoga depuis 1999 et l'a approfondi au sein de l'École française de Yoga de l'Ouest (EFYO). Après 10 années d'enseignement du Yoga, c'est dans une suite cohérente qu'elle démarre ses études en Ayurveda en 2015 auprès d'Alex Duncan et partage ces acquis en tant qu'éducateur en Ayurveda.



infinito