

## INFORMATIONS PRATIQUES

### CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

- > **BILAN AYURVEDIQUE (2h)**.....40 €  
*si participation à un atelier ayurvéda* ..... 30 €
- > **CONSULTATION DE SUIVI (1h)** .....25 €

*Etant en cours de formation, je propose en 2018/2019 des tarifs réduits.*

Les consultations sont possibles les jours suivants :

- mardi 9h-12h30 et 14h-17h
- mercredi 9h-12h30 et 14h-17h
- vendredi 14h-17h
- samedi 8h-12h30

*Pour les élèves d'Ayog, envoyer un mail avec 2 ou 3 propositions, pour les autres de préférence par téléphone.*

### ATELIERS

- > **AYURVEDA & ALIMENTATION** ..... 40 €  
samedi 24 novembre 2018 • 9h30-12h30  
samedi 26 janvier 2019 • 9h30-12h30

- > **NETTOYAGE DE PRINTEMPS** ..... 40 €  
samedi 16 mars 2019 • 9h30-12h30  
*\* s'adresse aux personnes ayant déjà fait l'atelier alimentation et une consultation individuelle*

- > **VERS UNE PRATIQUE DE YOGA SELON L'AYURVEDA** ..... 80 €  
dimanche 31 mars 2019 • 10h-17h30  
Programme détaillé de la journée sur notre site



## CONSULTATION & ATELIERS AYURVEDA

### L'AYURVEDA EN QUELQUES MOTS

L'Ayurvéda, science de la vie, est une des médecines traditionnelles indiennes. Elle implique l'idée de vivre en accord avec sa constitution individuelle, formées des trois doshas dans une combinaison unique :

**le mouvement, la transformation, la préservation.**

On les nomme vata, pitta et kapha.

Ces humeurs biologiques sont influencées en permanence par notre environnement au sens large (climat, activités, nourriture, humeur...). L'Ayurvéda nous invite à mieux comprendre leurs interactions afin de préserver l'équilibre entre nos doshas, **garant de notre santé physique et mentale.**

L'ayurvéda, science holistique intègre la nutrition, la phytothérapie, le massage, le yoga et la spiritualité.



RENDEZ-VOUS & INSCRIPTIONS  
Gwenaëlle Mellier  
02 28 24 05 69 ou [Ayurveda@ayog.fr](mailto:Ayurveda@ayog.fr)  
Plus d'informations sur  
[www.ayog-stages.fr](http://www.ayog-stages.fr)  
2 rue de l'Ouchette, 44000 Nantes



VATA



PITTA



KAPHA

## CONSULTATION INDIVIDUELLE

### LE BILAN AYURVEDIQUE

**L'objectif d'un bilan ayurvédique est de déterminer la constitution de naissance, puis l'état de déséquilibre, afin d'en trouver les causes profondes.**

L'entretien est mené selon un protocole qui inclut l'observation, le toucher et l'investigation. Je vous interrogerai donc sur vos habitudes de vie, l'état de votre digestion et de votre élimination (selles, urine, sueur), de votre alimentation, de votre sommeil, de votre fonctionnement mental, de votre passé médical, etc...

Dans un second temps, j'établirai un programme personnalisé afin de rectifier ces déséquilibres en agissant sur leurs racines au moyen de différents outils tels que :

- règles d'hygiène de vie (rythmes, horaires, activités) ;
- alimentation et utilisation d'épices ;
- exercices physiques et particulièrement le yoga ;
- soins corporels et massages ;

### LES CONDITIONS

**Durée** : un bilan ayurvédique complet se déroule sur 2 heures. Il est préférable de le prévoir à un moment de la journée où vous n'avez pas d'autres obligations.

**Lieu** : 2 rue de l'Ouchette à Nantes, près du rond point de Paris.  
**Bus** : C1 et 10



### L'OBSERVATION

Pour déterminer la constitution, l'observation est primordiale : forme du corps, visage, mains... texture de la peau, des ongles et l'incoutournable observation de la langue et la prise de pouls.

## LES ATELIERS ALIMENTATION – NETTOYAGE

### ALIMENTATION & AYURVEDA

"La nourriture est la vie. Prise de manière incorrecte, elle finit par enlever la vie." affirme le Charaka Samhita, texte fondamental de l'Ayurvédica qui affirme la primauté de l'alimentation dans la santé.

L'Ayurvédica accorde une grande importance à notre feu digestif à savoir notre capacité à digérer les aliments. Différent d'un individu à l'autre, certains types d'aliments, de saveurs, d'épices seront ainsi à privilégier quant d'autres seront au contraire à éviter ou réduire.

Dans cet atelier, nous viendrons comprendre les différentes qualités des saveurs, des aliments dont les épices et leurs effets sur les doshas. L'objectif de l'Ayurveda n'est pas d' "appliquer" un régime mais de **recontacter une intelligence profonde qui nous permet selon les saisons, nos énergies particulières, de savoir choisir une alimentation vivante, savoureuse et équilibrante.**

### NETTOYAGE DE PRINTEMPS

Un atelier pour aborder des nettoyages simples sur quelques jours : le foie par les plantes, les toxines l'ama par les épices, les massages, la sudation. Mais aussi relancer notre feu digestif par des mono diètes, des jeunes courts.

Tout cela en accord avec notre constitution.



### PUBLICS

Tout public pour les ateliers alimentation, l'idéal étant de faire un bilan individuel avant ou après l'atelier.

*L'atelier nettoyage s'adresse aux personnes ayant déjà fait l'atelier alimentation.*