

Stage « Techniques de purification » Octobre 2018

2 sessions :

**vendredi 12 octobre 2018 (16h) au samedi 13 octobre 2018 (13h)
OU
du samedi 13 octobre 2018 (16h) au dimanche 14 octobre 2018 (13h)**

Présentation

Le mois d'octobre est le mois idéal (avec le mois de mars) pour pratiquer « Shankh prakshalana » (le grand nettoyage des intestins)*. Pour la 1^{ère} fois, il est préférable d'être guidé. Je vous propose donc un stage pour pratiquer ce nettoyage dans de bonnes conditions en respectant le rythme de chacun (e).

Nous profiterons de ce stage pour pratiquer également d'autres techniques de purification comme Jivha dhauti (nettoyage de la langue), Jala Neti (nettoyage du nez), Kapalabhati et agnisara

➤ Programme :

- Le 1^{er} jour : - Arrivée 16h – Accueil/installation/présentation du stage
- Pratique de yoga pour se préparer au nettoyage du lendemain
- Préparation ensemble du repas (Kichari)

- Le 2^{ème} jour : - Lever 6h
- Pratique de jala Neti et Jivha dhauti
- Préparation et pratique du shankhprakashalana en respectant le rythme de chacun(e)

Ce stage demande une préparation sur le plan alimentaire quelques jours avant et après. Les conseils de préparation vous seront envoyés une 15^{ème} de jour avant le stage.

Si vous avez des doutes sur la faisabilité de ce nettoyage en raison de votre état de santé, merci de me contacter. Pour les personnes que je n'ai jamais rencontrées, un échange par téléphone est nécessaire pour vérifier que ce nettoyage est bien adapté à votre situation.

Modalités

Date : 2 stages proposés :

- Du vendredi 12 octobre (16h) au samedi 13 octobre 2018 entre 12h & 13h (cela dépend du rythme de chacun).

OU

- Du samedi 13 octobre 2018 à 16h au dimanche 14 octobre entre 12h & 13h (cela dépend du rythme de chacun).

Coût : 145 euros (tout compris – repas/hébergement/stage).

Lieu : Il se déroulera à la Chapelle Chaussée (30 minutes de Rennes).

Nombre de participants : 5 participants maximum par session pour être dans des conditions confortables

Inscriptions : Avant le 1^{er} septembre 2018 par mail ou courrier (attention le nombre de place est limité, veuillez vérifier s'il reste de la place avant d'envoyer le bulletin)

Renvoyer le bulletin d'inscription avec un acompte de 95 euros (encaissé 15 jours avant le stage, cet acompte ne pourra être remboursé en cas d'annulation moins de 15 jours avant le stage),

A très bientôt,
Isabelle Hernandez
Praticienne en Ayurveda et Professeur de Yoga

*Fiche descriptive du shank prakshalana ci-dessous

Fiche d'inscription pour le stage de purification
Octobre 2018

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : /___/___/___/___/___/ Ville :

Téléphone (portable) : /___/___/___/___/___/ Date de naissance : /___/___/___/___/

Adresse e-mail :

Avez-vous des notions en Ayurveda ?

Avez-vous déjà pratiqué du yoga ?

Avez-vous des problèmes de santé ?

Quelles sont vos attentes par rapport à cet(ces) atelier(s) ?

.....

Veillez préciser à quel(s) atelier(s) vous vous inscrivez :

Du vendredi 12 octobre 2018 (16h) au samedi 13 octobre 2018 entre 12h & 14h (*cela dépend du rythme de chacun*).

ou

Du samedi 13 octobre 2018 à 16h au dimanche 14 octobre entre 12h & 14h (*cela dépend du rythme de chacun*).

Le coût du stage est de 145 euros tout inclus. Un acompte de 95 euros est demandé à l'inscription (encaissé 15 jours avant le stage, cet acompte ne pourra pas être remboursé en cas d'annulation moins de 15 jours avant le stage), le solde étant réglé le jour de l'atelier.

(Cette fiche est à retourner avec l'acompte par courrier au plus tard le 1^{er} septembre 2018 – Le nombre de personnes étant limité, avant d'envoyer le bulletin merci de vérifier les disponibilités par téléphone ou mail)

A très bientôt,
Isabelle Hernandez



Institut AYAM

10 bis Avenue Henri Fréville – 35000 Rennes
institutayam@orange.fr – Tél : 06 84 30 89 25
www.institutayam.fr

Shankh Prakshalana

C'est une technique yogique qui permet un grand nettoyage du tube digestif

Bienfaits : Nombreux bienfaits sur le plan physique, énergétique et psychologique : Purifie le corps des toxines et déchets accumulés du tube digestif entier (de la bouche à l'anus), Renouvelle la flore intestinale, Purifie le sang, Bienfait sur les allergies et problèmes de peau...

Fréquence : 2 fois par an maximum, au printemps et à l'automne

Contre-indication : grossesse, ulcère à l'estomac, insuffisance rénale, hypertension, pour les personnes ayant des problèmes de santé, demander un avis médical.

Précautions : il s'intègre dans une démarche globale une préparation sur le plan alimentaire les jours précédents et suivants sont indispensables.

Déroulement : ce nettoyage consiste à boire une grande quantité d'eau chaude salée et de l'évacuer par les intestins. La salinité de l'eau est très importante (9g de sel par litre d'eau) pour que l'eau ne soit pas absorbée par les muqueuses mais reste dans le tube digestif. Afin d'évacuer l'eau, des asanas spécifiques sont pratiqués.