

# Ateliers découvertes des bases de l'Ayurveda Avec Cyril Martin



## 3 ateliers

Dimanche 27 octobre

Dimanche 8 décembre

Dimanche 5 janvier

Venez découvrir les fondements de l'Ayurveda, la science de la vie, aux travers de trois ateliers originaux.

Cyril qui animera ces ateliers, revient de plusieurs années d'études auprès d'un parent de Krishnamacharya perpétuant la tradition de ce dernier comme thérapeute personnel du Maharaja de Mysore et roi de Bangalore, le Dr Ramaswamy Iyengar Jagadish.



Tarifs à l'unité : 45€ / 40€ adhérent-e / 35€ élèves de l'EFAY

Offre groupée pour les 3 ateliers : 120€ / 105€ adhérents / 100€ élèves de l'EFAY

Inscriptions / Renseignements : [caroline.boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline.boulinguez@samasthitistudio.net)

## Atelier 1 découverte des bases de l'Ayurveda au travers de la pratique du Yama Sauca

Dimanche 27 octobre / 15h-18h

*Étude du Yama "Saucu" ou la propreté intérieure au travers d'un atelier sur la nutrition dans le monde moderne.*

Venez découvrir les fondements de l'Ayurveda « la science de la vie » au travers d'un Atelier évolutif quant à la compréhension de l'effet des aliments sur le corps, selon les principes yogiques de la pratique du Yama « Sauca » ou comment respecter sa propreté intérieure.

L'atelier sera suivi d'une pratique d'asana visant à l'aide et au maintien du bon fonctionnement du système digestif (Niaouli).

## Atelier 2 Nutrition la différence Ayurvéda vs Naturopathie ou médecine Chinoise

Dimanche 8 décembre / 15h -18h

Les poisons modernes et leurs conséquences

Les remèdes naturels

Les gestes simples pour aider à atténuer les symptômes.

Les Asanas appropriés.

Venez découvrir les effets des produits tels que le gluten, le stress, les graisses animales et autres poisons modernes ainsi que leurs effets sur le corps physique, physiologique et mental. Nous passerons en revue les remèdes naturels issus de la tradition Ayurvédique pour contrer l'effet de ces derniers tels que les difficultés respiratoires, le cholestérol, l'obésité, la rétention d'eau, les règles irrégulières ou douloureuses par exemple.

## Atelier 3 Nutrition et détox

Dimanche 5 janvier / 15h – 18h

*Etude du Yama "Saucu" ou la propreté intérieure au travers d'un atelier sur la nutrition dans le monde moderne.*

Révision et continuité des 2 premiers ateliers, puis concentration sur comment détoxifier son corps via les herbes, le jeûne, les aliments remèdes, et une pratique d'asanas spécial post-fêtes afin de relancer son système digestif et booster son système immunitaire.

---

Tarifs à l'unité : 45€ / 40€ adhérent-e / 35€ élèves de l'EFAY

Offre groupée pour les 3 ateliers : 120€ / 105€ adhérents / 100€ élèves de l'EFAY

Inscriptions / Renseignements : [caroline.boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline.boulinguez@samasthitistudio.net)