

Stage d'AYURVEDA

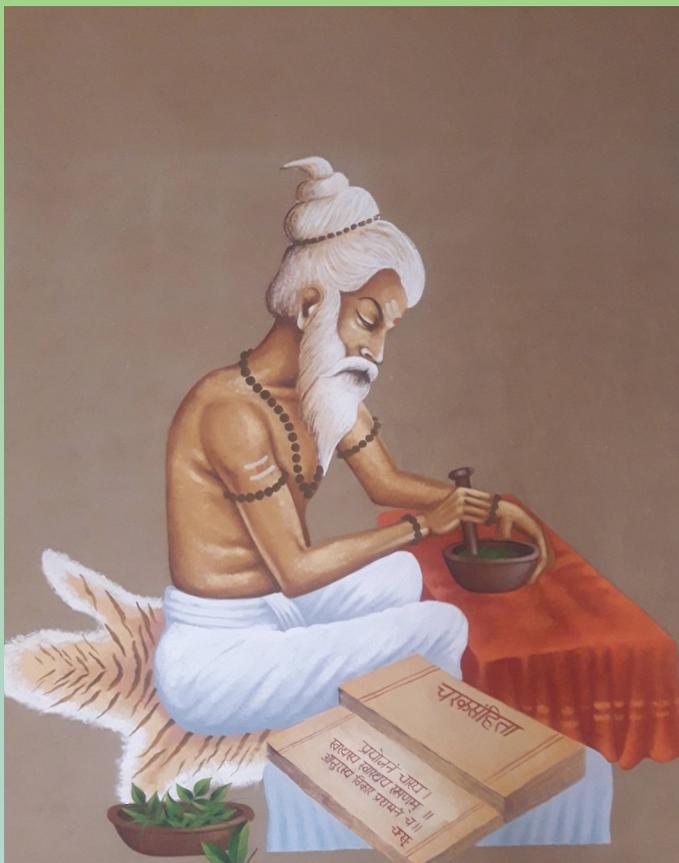
(avec pratiques de yoga)

Reprenez votre santé en main !



Immunité et dharma

Retrouver l'équilibre en soi.



20-22

octobre 2020

Arche de St Antoine l'Abbaye

Animé par

Claire Dagnaux

et Françoise Courtin

Association Graines d'Ananda

Selon les sages de l'Ayurveda, la cause racine des épidémies et de tout déséquilibre est le non-respect du *dharma*, les lois de vie. Notre corps et notre esprit ont des ressources insoupçonnées, pour peu qu'on respecte ces lois de la nature. De quoi ont-ils besoin pour fonctionner au mieux de leur potentiel ? Comment renforcer nos défenses physiques, physiologiques, mais aussi mentales, émotionnelles et spirituelles ?

L'Ayurveda et le Yoga nous offrent des moyens naturels, simples, efficaces, pour être pleinement capables de répondre aux défis d'aujourd'hui : les virus notamment, mais aussi les ondes électromagnétiques, allergies, pollutions, stress, maladies de civilisation liées au mode de vie. Ils nous permettent de retrouver de surcroît, notre autonomie en matière de santé.

Objectif : une immunité à toute épreuve

Faire face aux défis qui nous entourent

Au cours de ce stage, nous revisiterons ces grandes lois de la nature qui permettent la vie et qui fondent notre immunité. Nous apprendrons à les intégrer dans notre quotidien et surtout dans notre alimentation. Nous apprendrons à mieux nous connaître, car chacun de nous possède une constitution spécifique qui lui est propre et qu'il s'agit de maintenir en équilibre. Nous verrons comment repérer les premiers signes de déséquilibre et comment y remédier.

Les enseignements théoriques alterneront avec des ateliers pratiques et des temps de yoga *et de méditation.

Le stage s'adresse à toutes personnes désirant découvrir l'ayurveda ou approfondir ses connaissances à partir de cette thématique de l'Immunité.

Pour participer :

Pédagogie : 175 €

Pension complète : à partir de 102 € (selon les options choisies)

Il est préférable de suivre le stage dans son intégralité, car nous l'avons pensé dans une cohérence avec une progression. *

* Pour tous cas particuliers et/ou en cas de petits budgets ou difficultés financières, nous contacter.

Pour toutes informations et inscriptions :

contacter Claire : clairedagnaux@yahoo.fr - 07 86 64 96 08

ou Françoise : fanfancourtin@gmail.com - 07 70 57 52 74



1) S'inscrire auprès de nous :

• **Envoyez un mail ou sms** à Claire ou Françoise en indiquant : vos nom, prénom, adresse email, numéro de téléphone, lieu de résidence. (Si vous avez la possibilité de prendre quelqu'un en covoiturage, merci de le signaler. Si vous recherchez un covoiturage, aussi.)

• **Envoyez un chèque d'arrhes de 50 €** (ou de la totalité du stage) à l'ordre de Graines d'Ananda, 252 Le Grand Chemin, 04300 Dauphin. (Veuillez indiquer au dos du chèque : Stage ayurveda Arche 2020.)

Le complément sera à régler sur place en chèque ou en espèces.

2) Réservez chambre et pension auprès de l'Arche :

en suivant ce lien : https://form.jotform.com/arche_sta/yoga-ayurveda

Inscriptions jusqu'au 16 octobre, selon places disponibles.

En cas de désistement à partir du 17 octobre, les arrhes seront retenus.

Déroulé et contenus du stage :



Mardi 20 oct (Accueil à partir de 15h)

- **16h : Accueil du groupe, début du stage**
- **L'immunité selon l'ayurvéda et ses fondements**
- **Veillée** (Les veillées ne font pas directement partie du programme, ce sont des temps plus informels, de partages et d'échanges. Un film pourra vous être proposé.)

Mercredi 21 oct

- **Pratique matinale Jivananda (pour le corps, le mental, et l'âme)**
- **Préserver ou retrouver l'immunité du corps**
- **Renforcer le feu digestif (Agni), éliminer les toxines (Ama)**
- **Yoga * : Equilibrer Agni par les postures et les respirations**
- **Equilibrer les éléments et les grandes énergies du corps (doshas)**
- **Connaître, comprendre et aimer sa constitution**
- **Atelier : L'équilibre par l'alimentation**
- **Yoga * : pratiquer le yoga selon sa constitution**
- **Veillée**

Mercredi 22 octobre

- **Pratique matinale Jivananda**
- **Repérer les premiers signes de déséquilibres et y remédier.**
- **Atelier : L'immunité par l'hygiène de vie : routine quotidienne, nettoyages des portes du corps, automassage, cures détox.**
- **Yoga : La paix du mental et le rayonnement du cœur.**
- **Renforcer l'immunité mentale et spirituelle.**
- **Atelier : Massages, cures ayurvédiques, prendre soin du corps et de l'esprit.**
- **Conclusion. Fin du stage : 17h30.**

L'Arche de St Antoine l'Abbaye :

Nous avons choisi ce lieu parce qu'il est beau, il s'agit d'une ancienne abbaye classée avec un magnifique jardin, parce que l'accueil de la communauté de l'Arche est exceptionnel et les repas délicieux (végétarien et bio). Il nous semble tout à fait en cohérence avec ce stage d'Ayurveda. Nous pensons qu'il sera pour vous source d'inspiration et de ressourcement.

Historiquement, le village médiéval de St Antoine l'Abbaye est un haut lieu de pèlerinage et de guérison.

Tous les renseignements se trouvent sur le site de l'Arche : <https://www.arche-de-st-antoine.com/>



Lieu du stage :

L'Arche de St Antoine l'Abbaye.

34, La Basse Cour. 38160 Saint Antoine l'Abbaye
04 76 36 45 97

secretariat@arche-sta.com

Venir en train : Gare de St Marcellin. (12km) (Changement à Valence ou Grenoble) L'Arche peut organiser des navettes, renseignez-vous.



Par la route : Lyon (90mn), Valence (50 mn), Grenoble (60 mn). L'arche propose aussi un lien pour les covoiturages.

Précautions sanitaires :

En tant qu'Établissement Recevant du Public (ERP) l'Arche a du prendre des mesures sanitaires, tout en conservant son esprit d'accueil et de convivialité communautaire. Le port du masque est de rigueur dans les couloirs et au réfectoire. Il n'est pas imposé dans la salle de pratique. La distance physique pourra être facilement respectée car la salle est assez grande.

Le stage est animé par

Claire Dagnaux

J'enseigne le Yoga depuis 2000 après des formations initiales au yoga traditionnel indien (Centres Internationaux Sivananda). Je pratique la yogathérapie depuis 2014 (Institut De YogaThérapie - Dr Coudron) et suis en cours de formation Consultant en Ayurveda avec le Dr Partap Chauhan du Jiva Institute. Co-fondatrice et coordinatrice de l'association Chemins de Shanti (Rencontres des spiritualités) depuis 2008, j'organise des voyages en Inde pour découvrir la spiritualité.



Mon objectif : vous accompagner sur le chemin de l'équilibre et de la santé par des moyens naturels afin de vous aider à vous sentir plus autonome, plus libre et plus heureux.

Me contacter : clairedagnaux@yahoo.fr - Tel : 07 86 64 96 08

- Pour un **accompagnement individuel en Yogathérapie et Ayurveda*** (à Dauphin dans les Alpes de Haute Provence (*ou par visioconférence)).
- Pour participer aux **cours de yoga collectifs** à Mane ou Manosque (04).
- Pour connaître les dates des prochains **stages et ateliers Ayurveda -Yoga**.
- Pour recevoir les informations concernant les **voyages en Inde** que j'organise au sein des Chemins de Shanti : www.cheminsdeshanti.fr

Françoise Courtin

Infirmière depuis 35 ans, j'ai rencontré l'Ayurvédà en 2004 après mon premier voyage en Inde.

En 2006, j'ai entrepris pendant deux ans une formation en ayurvédà et massage ayurvédique auprès du centre TAPOVAN Open University en Normandie. Je pratique le massage depuis 13 ans.

Je suis actuellement en cours de formation de consultante en ayurvédà avec le Dr KESHAV de l'institut Jiva. Je pratique le yoga depuis longtemps.

Mon objectif : en tant que soignante, je désire faire connaître cette mine d'or qu'est l'Ayurvédà afin que chacun puisse prendre en charge sa santé, sa vie de façon harmonieuse et heureuse.

Me contacter : fanfancourtin@gmail.com - Tel : 07 70 57 52 74

- Pour des **massages ayurvédique** à Lambesc (Bouches du Rhône).

