KAYIKA
Yoga & Ayurveda

Initiation à l'Ayurveda
Swasthavritta I & II

Ce programme est une initiation à l'Ayurveda, la médecine naturelle millénaire née dans l'Himalaya. Ces cours vous permettront d'accéder aux bases nécessaires à la compréhension des savoirs et des techniques pour commencer à utiliser l'Ayurveda au quotidien. C'est une approche personnalisée adaptée à votre propre rythme et qui vous aidera à reconnecter avec vous-même. Ce programme vous guidera en douceur sur le chemin de votre santé et de votre bien-être.

Modules/Contenus du programme

1. Introduction : Présentation des principes de bases de l'Ayurveda, Médecine traditionnelle et naturelle de l'Himalaya — 30mn
(session individuelle ou en groupe)

2. Diagnostic Ayurvédique : Identification de votre constitution personnelle de naissance (Prakriti) et actuelle (Vikriti) — 1h
(session individuelle uniquement)

3. Session de conseils personnalisés : Séance individuelle avec la conseillère Ayurvédique sur la nutrition, les exercices, et les habitudes de vie conseillés en lien avec votre constitution personnelle. — 30mn
(session individuelle uniquement – doit être effectuée le jour suivant du diagnostic)

4. L'alimentation ayurvédique: — 2h
Les 12 qualités des aliments et les 8 facteurs d'utilité de la nourriture.
Les 20 attributs et la relation des 6 goûts avec les *doshas*
Atelier pratique : comment améliorer vos plats habituels (petits-déjeuners/déjeuners/diners) en fonction de votre constitution.
(session individuelle ou en groupe)

5. L'Ayurveda ou la « Science de la Vie » : — 2h
- Cycles, Saisons, Rythmes de la vie
- Plantes médicinales : usages et bénéfices de 5 plantes médicinales fréquemment utilisées en Ayurveda.
- *Dincharya:* une routine quotidienne et des habitudes d'hygiène recommandées par l'Ayurveda
- Pancha Karma et autres traitements Ayurvédiques

(Session individuelle ou en groupe)

Initiation à l'Ayurveda est un évènement organisé par **KAYIKA Yoga & Ayurveda**

kayikayoga

kayikayoga@gmail.com

KAYIKA
Yoga & Ayurveda

Notes Pratiques

Modalités de temps : Ce programme comprend 5 modules et s'étale sur une totalité de 6 à 7 heures pour une personne. Il peut être effectuer sur 2 matinées (environ 3h/matinée), ou sur 3 matinées (environ 2 heures/matinée).
Etant donné que le diagnostic et la session de conseils sont individualisés, il faut ajouter 1h30 à ce planning par personne supplémentaire. Des demi-journées peuvent être ajoutées à ce programme si nécessaire.

Lieu : Ce programme peut être effectué soit dans un lieu choisi par Kayika Yoga & Ayurveda soit dans l'endroit de votre choix (le propriétaire doit donner son accord en amont et peut appliquer des modifications du prix du programme).
Si le lieu est à plus de 15km de l'endroit choisi par Kayika Yoga & Ayurveda, un supplément lié au coût du transport sera ajouté au prix du programme.

Prix :
Le prix total de ce programme est de 115€/personne.
Ce prix inclut les 5 modules décrits ci-dessus ainsi qu'un document (environ10 pages) qui vous sera envoyé par email, décrivant tous les conseils personnalisés qui vous guideront dans les divers changements que vous apporterez à votre quotidien pour améliorer votre santé et votre bien-être général.
Une réduction de 10% est offerte pour les groupes de 3 personnes ou plus.

Votre conseillère
Bénédicte WELLER
Bénédicte est diplômée universitaire en psychologie et en anthropologie sociale. Elle vit depuis plus de 5 ans dans le petit état Himalayen du Népal où des docteurs Ayurvédiques l'ont initiée aux savoirs ancestraux de l'Ayurveda. Elle y a aussi obtenu une certification de professeure de Yoga par une école agrée par l'Alliance Internationale de Yoga. Bénédicte est également diplômée de l'Institut Américaine des études Védiques En suivant les cours du professeur américain d'Ayurveda le plus célèbre en Occident, David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri), Bénédicte a obtenu le titre de « *Conseillère Védique* et *Guide Bien-être* ».

Initiation à l'Ayurveda est un évènement organisé par **KAYIKA Yoga & Ayurveda**