



AYURVEDA MON AMI

Association loi 1901 - N° W692005940

LA NEWSLETTER DE L'ASSOCIATION

Numéro spécial

Programme des activités 2021

A retrouver sur le site www.ayurvedamonami.com

FEVRIER

- **Week-end Jeûne hydrique - Samedi 6 février 9h au dimanche 7 février 17h à Cogny (69)**
Le jeûne joue un rôle important dans toute approche de désintoxication. Nos conditions physiques et mentales sont améliorées. Il permet de prévenir le vieillissement prématuré, de renforcer l'immunité, d'éliminer les toxines et les tissus malades ! Jeûner permet une rencontre avec soi-même
Coût : 95€ tout compris – Contact : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Atelier cuisine ayurvédique – Dimanche 21 février de 9h30 à 15h Chez Catherine Martin, 176 avenue de la Principauté de Dombes à Trévoux** - Adapter et améliorer ses habitudes culinaires en fonction de sa constitution ayurvédique personnelle en période d'hiver - Découvrir en les réalisant des recettes végétariennes goûteuses et revitalisantes afin d'optimiser son bien-être et rétablir l'harmonie. Décupler sa créativité culinaire grâce à l'association des 6 saveurs – Limité à 8 personnes
Coût : 70 € repas et support compris
- **Week-end d'initiation à la compréhension et l'interprétation du poulis – NIVEAU 1 – Vendredi 12 février 14h au dimanche 14 février 16h - Gîte du Chardonnet - 399 route des Andrés - 69640 COGNY - Stage d'initiation pour approcher, comprendre et pratiquer la lecture du poulis**
Pré-requis : *pratique et connaissance de l'Ayurveda requise* – Limité à 6 personnes
Coût : 350 € tout compris – Théorie, pratique, support écrit et hébergement en pension complète
Inscription : *pratique et connaissance de l'Ayurveda requise* – Contact : Jacques au 06 88 25 00 37

MARS

- **Formation Marmathérapie : du vendredi 5 mars 10 heures au dimanche 7 mars 17 heures au gîte du Bois du Creux –Cogny (69)** -Les marmas sont des points d'énergie semblables aux points d'acupuncture. La marmathérapie est une thérapie qui consiste à traiter tel ou tel marma en fonction des résultats qu'on veut obtenir. Elle permet en particulier de remédier aux déséquilibres énergétiques et de rétablir la circulation du Prana dans toutes les parties du corps
Pré-requis : *pratique et connaissance de l'Ayurveda requise* – Limité à 6 personnes
Coût de la formation en résidentiel : 350 € +adhésion - Contact : Jacques au 06 88 25 00 37

- **Cure détox ayurvédique (Purvakarma) du lundi 22 mars à partir de 17h au dimanche 28 mars 17h – Gîte du Buis du Creux à Cogny (69)** - Une belle opportunité pour une cure de printemps personnalisée dans un gîte de qualité. Le "Purvakarma" est un processus de nettoyage simple, profond et doux originaire d'Inde - Coût : 1 100 € la semaine tout compris, soins et hébergement en pension complète
Contacts : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06

AVRIL

- **Week-end Jeûne hydrique - Samedi 17 avril 9h au dimanche 18 avril 17h à Cogny (69)** Le jeûne joue un rôle important dans toute approche de désintoxication. Nos conditions physiques et mentales sont améliorées. Il permet de prévenir le vieillissement prématuré, de renforcer l'immunité, d'éliminer les toxines et les tissus malades ! Jeûner permet une rencontre avec soi-même
Coût : 95 € tout compris – Contact : Jacques au 06 88 25 00 37

MAI

- **Week-end d'initiation à la compréhension et l'interprétation du pouls – NIVEAU 2 – Vendredi 7 mai 14h au dimanche 9 mai 16h au gîte du Buis du Creux – Cogny (69)**
Coût : 350 € tout compris – Théorie, pratique, support écrit et hébergement en pension complète
Inscription : *pratique et connaissance de l'Ayurveda requise* – Contact : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Semaine de Jeûne – Mardi 25 mai 11h au dimanche 30 mai 16h à Cogny (69)** - Le jeûne joue un rôle important dans toute approche de désintoxication. Nos conditions physiques et mentales sont améliorées. Il permet de prévenir le vieillissement prématuré, de renforcer l'immunité, d'éliminer les toxines et les tissus malades ! Jeûner permet une rencontre avec soi-même – Coût : 510 € tout compris - Contact : Jacques au 06 88 25 00 37

JUILLET

- **Week-end Yoga estival – Samedi 3 juillet à 9h au Dimanche 4 juillet 17h au gîte du Buis du Creux à Cogny (69)** - Pratique du Hatha Yoga associée aux pratiques ayurvédiques : postures, méditation, mantras, diététique, hygiène de vie adapté à l'été
Coût : à partir de 210 € Hébergement compris – Limité à 10 personnes
Contact : Catherine au 06 62 30 35 06 ou Jacques au 06 88 25 00 37

JUILLET/AOUT

- **Cure ayurvédique (Purvakarma + Panchakarma+ Paschatakarma) du lundi 19 juillet 17h au samedi 14 août à 10h à Cogny en Beaujolais (69)** - Une belle opportunité de s'offrir une véritable cure ayurvédique en France avec la présence d'un médecin indien, Vaidya **Shrinivas N. Gujjarwar**. Dans le prolongement du purvakarma, le Panchakarma est une technique multi-soins qui permet d'évacuer les toxines de chaque cellule du corps de l'estomac, des intestins ou du colon. Ce processus favorise la régénération des cellules, améliore le fonctionnement de tous les systèmes et métabolismes. On finira par le paschatakarma qui est une étape de transition et de réhabilitation. Retrouvez les infos sur <https://www.ayurvedamonami.fr/panchakarma> - Coût : 3 970 € pour les 4 semaines - Pratique, soins et hébergement en pension complète. Nous contacter pour une cure partielle - Contacts : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06

SEPTEMBRE

- **Cure ayurvédique (Panchakarma) du lundi 13 septembre 17h au samedi 25 septembre à 10h à Cogny en Beaujolais (69)** - Une belle opportunité de s'offrir une véritable cure ayurvédique en France. Le Panchakarma est une technique multi-soins qui permet d'évacuer les toxines de chaque cellule du corps de l'estomac, des intestins ou du colon. Ce processus favorise la régénération des cellules, améliore le fonctionnement de tous les systèmes et métabolismes. Retrouvez les infos sur <https://www.ayurvedamonami.fr/panchakarma> - Coût : 2100 € - Pratique, soins, accompagnement et hébergement en pension complète.
Contacts : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06

OCTOBRE

- **Séjour ayurvédique du lundi 11 octobre à 14h au dimanche 17 octobre à 14h au Gîte du Buis du Creux à Cogny (69)** – Une immersion dans l'art de vivre ayurvédique qui permet d'expérimenter un nouveau rythme de vie cohérent et flexible en accord avec soi-même (Diététique, soins, yoga, balades, méditation...) Coût : 600 € la semaine tout compris - Pratique, soins et hébergement en pension complète - Contacts : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06

NOVEMBRE

- **Formation Marmathérapie : du vendredi 12 novembre 10 heures au dimanche 14 novembre 17 heures au gîte du Bois du Creux –Cogny (69)** -Les marmas sont des points d'énergie semblables aux points d'acupuncture. La marmathérapie est une thérapie qui consiste à traiter tel ou tel marma en fonction des résultats qu'on veut obtenir. Elle permet en particulier de remédier aux déséquilibres énergétiques et de rétablir la circulation du Prana dans toutes les parties du corps
Pré-requis : *pratique et connaissance de l'Ayurveda requise – Limité à 6 personnes*
Coût de la formation en résidentiel : 350 € - Contact : Jacques au 06 88 25 00 37



Sans oublier les activités régulières de Yoga et Méditation durant toute l'année :

YOGA (Catherine)

A St Didier de Formans – Salle des fêtes, route de Trévoux

- Lundi de 19h à 20h30
- Mercredi de 9h à 10h30

A Saint Laurent sur Saône (Macon) – Salle à La Palestre, 24 rue Neuve

- Mardi de 12h15 à 13h15

A Trévoux – Salle Louis Aragon

- Jeudi de 19h à 20h30

Le programme est susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques, de la disponibilité des lieux d'accueil et sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit par atelier. Prendre contact avec les organisateurs pour toutes informations supplémentaires.

Ayurveda Mon Ami - 131, rue Auguste Aucour - 69400 Villefranche sur Saône

☎ Jacques au 06 88 25 00 37 ou Catherine au 06 62 30 35 06 - ✉ ayurvedamonami@gmail.com

Site internet : www.ayurvedamonami.fr