



# AYURVEDA MON AMI

Association loi 1901 - N° W692005940

## LA NEWSLETTER DE L'ASSOCIATION

### *Numéro spécial*

#### *Programme des activités 2020*

A retrouver sur le site [www.ayurvedamonami.com](http://www.ayurvedamonami.com)

- **Week-end Yoga hivernal – du Samedi 18 janvier 9h au Dimanche 19 janvier 17h au gîte du Bois du Creux à Cogny (69)** - Pratique du Hatha Yoga associée aux pratiques ayurvédiques : postures, méditation, mantras, diététique, hygiène de vie adapté à l'hiver - Coût : à partir de 190 € Hébergement compris – Limité à 10 personnes - Contact : Catherine au 06 62 30 35 06 ou Jacques au 06 88 25 00 37
- **Assemblée générale de l'association A.M.A. – Vendredi 24 janvier à 19h - Salle de la Mutualité – Boulevard Vermorel à Villefranche sur Saône (69)** - Rapport moral et financier, orientations et projets – Danse Bollywood et retour en photos Panchakarma et souvenir voyage au Kerala de 2019.
- **Atelier cuisine ayurvédique – Dimanche 9 février de 9h à 15h Chez Catherine Martin, 176 avenue de la Principauté de Dombes 01600 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  
Contact : Catherine MARTIN AU 06 62 30 35 06

*Suite à la nécessité de confinement, l'association est contrainte de suspendre ses activités pour éviter tout risque de contamination*

- **REPORTE - Week-end d'initiation à la compréhension et l'interprétation du pouls – NIVEAU 1 – Vendredi 20 mars 14h au dimanche 22 mars 16h au gîte du Bois du Creux – Cogny (69)** - Coût : 310 € 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
- **REPORTE - Week-end Jeûne « SEC » : du samedi 28 à 9h au dimanche 29 mars 17h à Cogny (69)** – Expérimenter le jeûne sec sans appréhension ! 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

- **REPORTE AU 5, 6 ET 7 JUIN 2020 - Salon du bien-être Bio et thérapie IRIS du 3 au 5 avril au Double Mixte à Villeurbanne**  
Stand pour l'association A.M.A. et conférence sur l'Ayurveda vendredi 3 avril à 14h
- **Atelier méditation et pranayama – Dimanche 26 avril de 9h à 12h - Jardin Intérieur, 259 rue Joseph Balloffet à Villefranche sur Saône (69) –** Au programme pranayama et techniques de respirations, relaxation et détente, développement de la concentration par la méditation, méditation thématique, méditation silencieuse, mantras. - Tarif : 35€ - Contact : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Cure détox ayurvédique (Purvakarma) du vendredi 15 mai à partir de 17h au vendredi 22 mai 17h – Gîte du Buis du Creux à Cogny -** 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
- **Journée mondiale du yoga – Salle des fêtes de Trévoux - Samedi 20 juin de 9h à 22h**  
A l'occasion de la fête du yoga conférences, cours de yoga toute la journée, stands et restauration sur place – Entrée et yoga gratuits – Contact : Catherine au 06 62 30 35 06
- **Cure ayurvédique (Purvakarma + Panchakarma) du lundi 20 juillet 17h au dimanche 9 août à 10h à Cogny en Beaujolais -** Une belle opportunité de s'offrir une véritable cure ayurvédique en France avec la présence d'un médecin indien, Vaidya **Shriniwas 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. Retrouvez les infos sur <https://www.ayurvedamonami.fr/panchakarma>  
Coût : 3 100€ + adhésion à l'association A.M.A les 3 semaines tout compris - Pratique, soins et hébergement en pension complète  
Contacts : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06
- **Formation Agnikarma par les médecins Shriniwas et Vidula Gujjawar– Gîte du Crêt à Cogny Du Vendredi 24 juillet à 14h au dimanche 26 juillet 17 heures**  
La thermo-cautérisation est une pratique qui utilise la chaleur sur les tissus superficiels avec un outil spécifique. Elle permet de traiter : rigidité articulaire, arthrose, maux de tête, sciatique, tennis elbow, etc – Coût de la formation en résidentiel : 350 € + adhésion à l'association A.M.A  
Contacts : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06
- **Formation Marmathérapie par les médecins Shriniwas et Vidula Gujjawar– Gîte du Crêt à Cogny – Du lundi 27 juillet à 14h au mercredi 29 juillet 17 heures**  
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 – Coût de la formation en résidentiel : 350 € + adhésion à l'association A.M.A - Contacts : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06
- **Consultations ayurvédiques par le médecin Shriniwas Gujjawar le jeudi 30 juillet de 9h à 18h – 131, rue Auguste Aucour à Villefranche sur Saône -**Uniquement sur réservation (*pas de vente de produits*) - Tarif : 60€ - Contact : Jacques au 06 88 25 00 37

- **Stage de yoga, philosophie et textes védiques avec Swami Sarva Atma du vendredi 21 au dimanche 23 août** – (lieu à définir)
- **Week-end Jeûne hydrique - Samedi 5 septembre 9h au dimanche 6 septembre 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
- **Week-end Yoga automnal – Samedi 12 à 9h au Dimanche 13 septembre 17h au gîte du Bois du Creux à Cogny (69)** - Pratique du Hatha Yoga associée aux pratiques ayurvédiques : postures, méditation, mantras, diététique, hygiène de vie adapté à l'automne - Coût : à partir de 190 € Hébergement compris – Limité à 10 personnes - Contact : Catherine au 06 62 30 35 06 ou Jacques au 06 88 25 00 37
- **Séjour ayurvédique du samedi 26 septembre à 9h au vendredi 2 octobre à 10 h au Gîte du Bois 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
- **Atelier cuisine ayurvédique – Dimanche 11 octobre de 9h 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 personnelle en automne - 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 € support compris - Contacts : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06
- **Week-end de perfectionnement dans la compréhension et l'interprétation du pouls NIVEAU 2 Vendredi 16 octobre 14h au dimanche 18 octobre 14h au gîte du Bois du Creux – Cogny (69)** - Coût : 310 € tout compris –Théorie, pratique, support écrit et hébergement en pension complète  
Inscription : pré-requis : Niveau 1 – Contact : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Journée mondiale de l'Ayurveda – Dimanche 25 octobre (lieu et programme à venir)**
- **Atelier méditation et pranayama – Dimanche 15 novembre de 9h à 12h - Jardin Intérieur, 259 rue Joseph Balloffet à Villefranche sur Saône (69)** – Au programme pranayama et techniques de respirations, relaxation et détente, développement de la concentration par la méditation, méditation thématique, méditation silencieuse, mantras. - Tarif : 35€ - Contact : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Week-end Jeûne hydrique : du samedi 28 novembre à 9h au dimanche 29 novembre 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

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



## YOGA

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

- Lundi de 19h à 20h30 (Catherine)
- Mercredi de 9h à 10h30 (Catherine)

### **A Villefranche sur Saône – Salle de la Mutualité, Bd Vermorel**

- Mercredi de 19h00 à 20h15 (Jacques)
- Vendredi de 7h30 à 9h00 (Jacques)

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

- Mardi de 12h15 à 13h15 (Catherine)

### **A Trévoux – Salle Louis Aragon**

- Jeudi de 19h à 20h30 (Catherine)

## MEDITATION

### **A Villefranche sur Saône – 131, rue Auguste Aucour avec Jacques**

- Mardi de 8h00 à 8h45
- Vendredi de 18h15 à 19h00

### **A Massieux – 10, Chemin de Saône (en face du Bricoman) avec Catherine**

- Vendredi de 19h00 à 20h00



Ce 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.