



# AYURVEDA MON AMI

Association loi 1901 - N° W692005940

## LA GAZETTE DE L'ASSOCIATION

### *Numéro spécial*

#### *Programme des activités 2024*

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

#### FEVRIER

- **Formation** massage ayurvédique (Abhyanga) – du jeudi 1<sup>er</sup> au dimanche 4 février 2024 – **Domaine « CHAGA » chez Mme GABERT Florence - 1690 rte de Chatoux 69620 St Paule** « Abhyanga » signifie, littéralement, massage à l'huile de tout le corps. Ce massage holistique traditionnel venant de l'Inde est spécifiquement recommandé dans le cadre du système thérapeutique. L'Abhyanga est la voie directe pour harmoniser l'énergie vitale du corps - Enseignement ouvert à tous sans pré-requis, sur réservation. 6 personnes au maximum. Inclus : support écrit, attestation de formation et l'enseignement – **Coût : 675€** en résidentiel (possibilité hors hébergement)  
**Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37

#### MARS

- **Formation** « Initiation à la compréhension et l'interprétation du pouls » – **Vendredi 15 mars 9h30 au lundi 18 mars 16h au Centre ayurvédique Rivaj – Lieu-dit Les Rivoires - 07690 Vanosc (Ardèche du Nord)** - Réservée aux professionnels de l'Ayurveda – Limité à 6 personnes - **Coût** : 675 € tout compris –Théorie, pratique, support écrit et hébergement en pension complète – **Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Atelier cuisine ayurvédique** – **Dimanche 10 mars 2024 de 9h30 à 15h30 au Domaine « Chaga » chez Mme GABERT Florence - 1690 rte de Chatoux 69620 St Paule**  
**Coût** : 75€ (support et repas inclus) – 8 places maximum - Réservation et infos : auprès de Jacques WAHL au 06 88 25 00 37 - (30 euros d'acompte à l'ordre d'A.M.A. à l'adresse ci-dessus)
- **Atelier cuisine ayurvédique "Vive le printemps"** – **Dimanche 24 mars 2024 de 9h30 à 15h chez Catherine Martin, 176 avenue de la Principauté de Dombes – 01600 Trévoux** - Adapter ses habitudes culinaires afin de préparer l'arrivée du printemps - Découvrir en les réalisant des recettes végétariennes goûteuses et revitalisantes. Limité à 8 personnes  
**Coût** : 70 € avec support et repas inclus (25 euros d'acompte à l'ordre d'A.M.A. à l'adresse ci-dessus)  
**Contact** : Catherine au 06 62 30 35 06

**Assemblée générale de l'association – Vendredi 29 mars 2024 à la Salle de la Mutualité à 19 heures – 69400 Villefranche sur Saône**

## AVRIL

- **Week-end Jeûne hydrique - Samedi 6 à 9h au dimanche 7 avril 17h au Domaine « Chaga » chez Mme GABERT Florence – 1690, rte de Chatoux 69620 St Paule** - 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 sur réservation (35€ d'acompte) - **Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Formation Netra basti, Karna poorna et Agni karma du vendredi 12 à 9h30 au dimanche 14 avril à 16h au Domaine « Chaga » chez Mme GABERT Florence – 1690, rte de Chatoux 69620 St Paule** - Réservée aux professionnels de l'Ayurveda – Limité à 6 personnes - **Coût de la formation en résidentiel** : 620 € - **Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Formation Marmathérapie : du jeudi 18 à 9h30 au dimanche 21 avril à 16 heures au Centre ayurvédique Rivaj – Lieu-dit Les Rivoires - 07690 Vanosc (Ardèche du Nord)** - 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 – Limité à 8 personnes - **Coût en résidentiel** : 675€ - **Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Cure détox ayurvédique de printemps du lundi 22 avril, 14h au dimanche 28 avril, 14 h – Gîte du Buis du Creux à Cogny (69)** - Une belle opportunité pour une cure personnalisée dans un gîte de qualité. Le "Purvakarma" est un processus de nettoyage simple, profond et doux originaire d'Inde - **Coût** : 1 200 € la semaine tout compris, soins et hébergement en pension complète + Adhésion  
**Contacts** : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06
- **Formation d'initiation à la compréhension et l'interprétation du pouls – Dimanche 28 avril 9h30 au mercredi 1<sup>er</sup> mai 16h au Domaine « Chaga » chez Mme GABERT Florence – 1690, rte de Chatoux 69620 St Paule** - Réservée aux professionnels de l'Ayurveda – Limité à 6 personnes - **Coût** : 675 € tout compris –Théorie, pratique, support écrit et hébergement en pension complète – **Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37

## MAI

- **Formation Marmathérapie : du jeudi 9 à 9h30 au dimanche 12 mai à 16 heures au Domaine « Chaga » chez Mme GABERT Florence – 1690, rte de Chatoux 69620 St Paule** - 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 – Limité à 8 personnes - **Coût en résidentiel** : 675€ - **Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Cure : perdre du poids avec l'ayurveda - Du lundi 13 mai au samedi 18 mai 2024 au Domaine « Chaga » chez Mme GABERT Florence - 1690 rte de Chatoux 69620 St Paule** - Une semaine pour relever un défi ! Perdre du poids, dégonfler, retrouver de la légèreté. Une semaine pour revoir vos habitudes en cuisine, vos repas, vos aliments. Vous participerez à la préparation des plats, et pour compléter, des séances théoriques vous permettront de comprendre et d'assimiler ce qu'est l'Ayurveda, sa philosophie et son hygiène alimentaire - Tarif : 1080€ - Hébergement en pension complète. **Contacts** : Jacques au 06 88 25 00 37

- **Atelier cuisine ayurvédique – Samedi 25 mai 2024 de 9h30 à 15h30 au Domaine « Chaga » chez Mme GABERT Florence - 1690 rte de Chatoux 69620 St Paule - Coût : 75€ (support et repas inclus) – 8 places maximum - Réservation et infos : auprès de Jacques WAHL au 06 88 25 00 37 - (30 euros d'acompte à l'ordre d'A.M.A. à l'adresse ci-dessus)**

## JUIN

- **Week-end Yoga et Ayurveda – Samedi 8 juin à partir de 9h au dimanche 9 juin 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'arrivée de l'été - Coût : à partir de 260€ tout compris – Limité à 10 personnes  
Contact : Catherine au 06 62 30 35 06 ou Jacques au 06 88 25 00 37**
- **Atelier journée méditation – Dimanche 30 juin 2024 - Domaine « Chaga » chez Mme GABERT Florence - 1690 rte de Châtoux - 69620 St Paule de 9h -12h et de 14h à 17h Déjeuner inclus « Kitcheri » - Pour débutants et confirmés ; retrouvez votre capacité à maîtriser votre mental, une paix intérieure et une clarté d'esprit avec 6 Heures de méditation classique, guidée et « Osho », de mantras – Coût : 45€**

## JUILLET/AOUT

- **Cure ayurvédique Panchakarma du dimanche 14 juillet à partir de 17h au samedi 3 août à 14h au Centre ayurvédique Rivaj – Lieu-dit Les Rivoires - 07690 Vanosc (Ardèche du Nord) - Une belle opportunité de s'offrir une véritable cure ayurvédique en France. 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 pour finir avec l'étape de transition et de réhabilitation. Retrouvez les infos sur <https://www.ayurvedamonami.fr/panchakarma> - Coût : 3 100 € pour les 3 semaines - Pratique, soins et hébergement en pension complète. Nous contacter pour une cure partielle  
Contacts : Catherine au 06 62 30 35 06 - Jacques au 06 88 25 00 37**
- **Formation Netra basti, Karna poorna et Agni karma du vendredi 30 août à 9h30 au dimanche 1<sup>er</sup> septembre à 16h au Centre ayurvédique Rivaj – Lieu-dit Les Rivoires - 07690 Vanosc (Ardèche du Nord) - Réservée aux professionnels de l'Ayurveda – Limité à 8 personnes - Coût en résidentiel : 620 € - Contact : Jacques au 06 88 25 00 37**

## SEPTEMBRE/OCTOBRE

- **Week-end Jeûne hydrique - Samedi 7 à 9h au dimanche 8 septembre 17h à Cogny (69) au Centre ayurvédique « Chaga » chez Mme GABERT Florence – 1690, rte de Chatoux 69620 St Paule - 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 et Ayurveda – Samedi 21 à partir de 9h au dimanche 22 septembre 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'arrivée de l'automne  
Coût : à partir de 260€ tout compris – Limité à 10 personnes  
Contact : Catherine au 06 62 30 35 06 ou Jacques au 06 88 25 00 37**

- **Cure détox ayurvédique (Purvakarma) du lundi 23 septembre partir de 9h au dimanche 29 septembre 14h – Gîte du Buis du Creux à Cogny (69)** - Une belle opportunité pour une cure personnalisée dans un gîte de qualité. Le "Purvakarma" est un processus de nettoyage simple, profond et doux originaire d'Inde à la sortie de l'été - **Coût** : 1 200 € la semaine tout compris, soins et hébergement en pension complète + Adhésion  
**Contacts** : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06
  
- **Atelier méditation - Dimanche 20 octobre de 9h à 12h à Cogny (69) au Centre ayurvédique « Chaga » chez Mme GABERT Florence – 1690, rte de Chatoux 69620 St Paule** - Pour débutants et confirmés ; entraînement à maîtriser notre mental - **Coût** : 25 €  
**Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37

## NOVEMBRE

- **Cure détox ayurvédique (Purvakarma) du samedi 9 novembre partir de 9h au vendredi 15 novembre, 14h – Gîte du Buis du Creux à Cogny (69)** - Une belle opportunité pour une cure personnalisée dans un gîte de qualité. Le "Purvakarma" est un processus de nettoyage simple, profond et doux originaire d'Inde à la sortie de l'été - **Coût** : 1 200 € la semaine tout compris, soins et hébergement en pension complète + Adhésion  
**Contacts** : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06
  
- **Week-end Yoga et Ayurveda – vendredi 22 novembre à 9h au Dimanche 24 novembre 17h au Centre ayurvédique Rivaj – Lieu-dit Les Rivoires - 07690 Vanosc (Ardèche du Nord)** - Pratique du Hatha Yoga associée aux pratiques ayurvédiques : postures, méditation, mantras, diététique, hygiène de vie adapté à l'arrivée de l'hiver  
**Coût** : à partir de 360€ tout compris – Limité à 10 personnes  
**Contact** : Catherine au 06 62 30 35 06 ou Jacques au 06 88 25 00 37

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

### YOGA

#### **Avec Catherine MARTIN (06 62 30 35 06)**

- Lundi de 19h à 20h30 en distanciel – Zoom
- Mercredi de 7h30 à 8h30 en distanciel – Zoom – Méditation et éveil corporel
- Mercredi de 19h à 20h30 au Tiers-lieu « Le 96 » à Trévoux
- Jeudi de 19h à 20h30 – Salle des loisirs à Toussieux

#### **Avec Françoise GERVASON (06 07 55 55 01)**

- Mercredi de 19h à 20h15 en présentiel – Salle de la Mutualité à Villefranche sur Saône



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.