



AYURVEDA MON AMI

Association loi 1901 - N° W692005940

LA NEWSLETTER DE L'ASSOCIATION

Numéro spécial

Programme des activités 2022

A retrouver sur le site www.ayurvedamonami.com

FEVRIER

- **Atelier cuisine ayurvédique "Hiver, vers le printemps" – Dimanche 6 février 2022 de 9h30 à 15h chez Catherine Martin, 176 avenue de la Principauté de Dombes à Trévoux** - Adapter ses habitudes culinaires en fonction de sa constitution personnelle en hiver afin de préparer le printemps - Découvrir en les réalisant des recettes végétariennes goûteuses et revitalisantes. Limité à 8 personnes – **Coût** : 70 € avec support - **Contact** : Catherine au 06 62 30 35 06
- **Formation Netra basti, Karna poorna et Agni karma du vendredi 11 à 9 heures au dimanche 13 février - 16 heures - Gîte des Bruyères – Arnas (69)** - Réservée aux professionnels de l'Ayurveda – Limité à 8 personnes - **Coût de la formation en résidentiel** : 380 € + adhésion
Contact : Jacques au 06 88 25 00 37
- **Formation Marmathérapie : du vendredi 25 à 9 heures au dimanche 27 février à 16 heures au gîte des Bruyères - Arnas (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 – Limité à 8 personnes
Coût de la formation en résidentiel : 380€ + adhésion - **Contact** : Jacques au 06 88 25 00 37

MARS

- **Cure détox ayurvédique (Purvakarma) du samedi 19 mars à partir de 9h au vendredi 25 mars 11h – 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

- **Week-end Jeûne hydrique - Samedi 26 mars 9h au dimanche 27 mars 17h (Lieu à préciser) -**
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

- **Formation- Initiation à la compréhension et l'interprétation du pouls – Vendredi 6 mai 9h au dimanche 8 mai 16h au gîte du Buis du Creux – Cogny (69)**
Coût : 380 € 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

JUIN

- **Cure détox ayurvédique (Purvakarma) du lundi 20 juin à partir de 9h au dimanche 26 juin 11h – 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** : 1 100 € 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

JUILLET/AOUT

- **Week-end Jeûne hydrique - Samedi 2 juillet 9h au dimanche 3 juillet 17h à Arnas (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
- **Cure ayurvédique (Purvakarma + Panchakarma) du lundi 18 juillet 9h au dimanche 7 août à 11h à Cogny en Beaujolais (69) -** 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 : Jacques au 06 88 25 00 37 - Catherine au 06 62 30 35 06

SEPTEMBRE

- **Week-end Jeûne hydrique - Samedi 17 septembre 9h au dimanche 18 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

OCTOBRE

- **Formation - Initiation à la compréhension et l'interprétation du pouls – Vendredi 7 octobre 9h au dimanche 9 octobre 16h au gîte du Buis du Creux – Cogny (69)**
Coût : 380 € 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
- **Formation Marmathérapie : du vendredi 28 octobre 9 heures au dimanche 30 octobre 16 heures au gîte des Bruyères –Arnas (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

NOVEMBRE

- **Formation Netra basti, Karna poorna et Agni karma du vendredi 11 à 9 heures au dimanche 13 novembre - 16 heures - Gîte des Bruyères – Arnas (69) - Réservée aux professionnels de l'Ayurveda – Limité à 8 personnes - Coût de la formation en résidentiel** : 380 € + adhésion
Contact : Jacques au 06 88 25 00 37

DECEMBRE

- **Week-end Yoga hivernal – Samedi 3 décembre à 9h au Dimanche 4 décembre 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'hiver**
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

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

YOGA - Les cours continuent par Zoom

Avec Catherine MARTIN

- Lundi de 19h à 20h30
- Mercredi de 9h à 10h30
- Vendredi de 19h00 à 20h00

Avec Françoise GERVASON

- Mercredi de 19h à 20h



Le programme pourra être complété au cours de l'année

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