



## **Séjour Ayurveda et Yoga : retrouver l'équilibre en Soi**

***Claire et Priya***

**Du 5 au 8 septembre à Prads**

**Camping Mandala (Alpes de Haute Provence)**

### **Retrouver l'équilibre en Soi**

Dans un magnifique paysage de nature, au bord d'une rivière, découvrez les fondements de l'Ayurveda, science de la Vie et art de la longévité. L'ayurveda est originaire de l'Inde ancienne mais nous apporte des clés essentielles pour nous relier à nous-mêmes, aux lois de vie naturelles et relever les défis de la vie moderne.

L'objectif de ce stage est triple : mieux se connaître, se ressourcer et trouver les outils de l'équilibre pour avancer vers plus de santé, de clarté, d'harmonie et de joie car notre santé reflète directement notre état d'être. L'équilibre intérieur, à tous les plans, est essentiel pour être heureux et accomplir un chemin spirituel.

Par des notions simples, claires et très concrètes, par l'initiation au massages ayurvédique et les pratiques de yoga, nous découvrirons ce que sont la santé et l'équilibre du point de vue de l'ayurveda ; comment fonctionne notre corps et notre esprit ; nous apprendrons à repérer et à comprendre nos déséquilibres et comment nous ajuster avant que les désordres ou les maladies ne s'installent.

Le stage trouve son équilibre autour :

- des **enseignements** (les notions de bases de l'ayurveda)
- des **pratiques** (massage, auto massage et techniques de nettoyages ; yoga et relaxation ; méditation ; préparation de recettes et de remèdes-maison)
- des **temps libres** (pour se reposer, se promener, se baigner dans la rivière...)
- des **temps conviviaux et festifs** (aide à la vie commune et à la préparation des repas : l'occasion de s'initier à la cuisine ayurvédique ; partages ; soirée bajans : chants dévotionnels et de mantras).

De quoi se ressourcer et se sustenter pour une rentrée radieuse !

### **Aperçu du programme, quelques repères :**

Ce stage constitue une unité, il est préférable d'être présent pour le démarrage. Contactez-nous pour les cas particuliers. Un programme détaillé vous sera transmis à l'arrivée.

- **Jeudi 5 septembre** : Accueil à partir de 16h, Installation

Vers 17h30 : [Petite séance de yoga détente.](#)

Début du stage 18h30 : présentation du déroulé du stage et des participants

Puis, repas partagé, avec ce que nous aurons apporté et **Introduction.**

- **Vendredi 6 :**

7h 15 [Pratique ayurvédique \(corps, mental, âme\)](#)

9h30 **Enseignements Session 1** : Visée et fondements de l'ayurveda ; la notion d'équilibre et du corps dans l'ayurveda, 3 *dosas*

[Pratique de Yoga \(Les 3 doshas dans le corps\)](#)

[Prépa cuisine et déjeuner](#)

15h30 **Enseignement session 2** : la constitution physique

[Pratique : importance des massages, massage de la tête et des mains](#)

[Prépa cuisine et diner](#)

21h Veillée

- **Samedi 7 septembre :**

7h-8h [Méditation et pratique de nettoyages ayurvédique](#)

9h30 **Enseignement session 3** : L'équilibre des doshas, des tissus, des déchets et des feux. Toxines ; stades d'évolution des maladies ; pathologies selon les *dosas*.

[Retrouver l'équilibre par le Yoga](#)

[Prépa cuisine et déjeuner](#)

15h30 **Enseignement session 4** : Retrouver l'équilibre par l'alimentation : les goûts, les saveurs, les épices, [Fabrication de Remèdes maisons](#)

[Massage pieds et jambes](#)

[Prépa cuisine et diner](#)

21h **Soirée bajans avec Patrice** (chant dévotionnel et mantras : *bakti yoga*)

- **Dimanche 8 septembre :**

7h-8h [Méditation et automassage](#)

9h30 **Enseignement session 5** : L'équilibre du mental, les 3 *guna*, développer une vie *sattvique*. Mantras.

[Yoga : pacifier le \*Prana\* et le mental](#)

[Prépa cuisine et déjeuner](#)

14h30- 15h 30 : **clôture de la session**

[Karma yoga : aide pour le rangement...](#) ☺

**Fin du stage vers 16h30**



### Les enseignantes :

**Priya** pratique les massages ayurvédiques depuis 13 ans, et 11 ans à Kalashanti, un lieu qu'elle a créé à Digne les Bains. Elle s'est formée à l'institut Védique et à Tapovan auprès de Kiran Vyas. **Son objectif** : vous accompagner à la découverte du massage ayurvédique et à prendre conscience du toucher dans la présence à l'autre, la fluidité du corps et de l'esprit.

« *Le toucher est un art profond, subtil car il touche le cœur même de l'homme* ». Kiran Vyas

**Claire** enseigne le yoga depuis 19 ans et pratique la yogathérapie selon l'ayurveda à Mane et à Manosque après avoir étudié avec le Dr Coudron (IDYT) et les Dr Partap et keshav Chauhan (du Jiva Institute en Inde). Elle organise régulièrement des voyages en Inde qui relient la santé et la spiritualité. **Son objectif** : vous accompagner sur le chemin de l'équilibre et de la santé par des moyens naturels afin de vous aider à vous sentir plus autonome, plus libre et plus heureux.

### Les association co-organisatrices :

**L'association Graines d'Ananda** a pour but de transmettre les pratiques du yoga et de l'ayurveda pour un meilleur équilibre intérieur.

**L'association Les Chemins de Shanti** crée des passerelles entre les traditions et fait connaître les richesses spirituelles de l'Inde. [www.cheminsdeshanti.fr](http://www.cheminsdeshanti.fr)

### **Participation au stage complet :**

Frais d'organisation et de pédagogie : 170 €

Frais d'hébergement et de pension \*: 150 € (yourtes) ; 120 € (tentes personnelles)

+ Adhésion aux Chemins de Shanti : 10 €

Petits budgets : tarifs réduits ou facilitation de paiements sont possibles sur demandes, nous contacter.

Pour toutes demandes particulières, contacter Priya, par téléphone.

**Repas** : Une cuisine équipée est mise à notre disposition, avec frigo, cuisinière, cafetière et tisanière. Nous préparerons la cuisine en commun. **Le premier soir, apportez un plat sucré ou salé à partager.** (Prévoir votre petit déjeuner si vous ne prenez ni pain, beurre, confiture ou miel.)

Dés le vendredi soir, **Estelle Mallet** nous rejoindra pour s'occuper des repas. Ce sera l'occasion de s'initier avec elle à la cuisine ayurvédique indienne. (Cuisine végétarienne et biologique dans la mesure du possible.)

**Les enseignements, les pratiques de yoga, de méditation, de massage, etc. se feront dans une grande yourte ou à l'extérieur.** Ils sont adaptés à tous, même aux grands débutants !

(Il sera possible d'emprunter des chaises ou de s'asseoir sur des coussins, pensez à apporter le matériel qu'il vous faut pour être confortable.)

**Massages** : Priya pourra proposer quelques massages ayurvédiques sur demande, en fonction de nos disponibilités pendant le stage. La contacter directement avant le stage.

**Le lieu** : Nous avons choisi le **camping Mandala** à Prads par ce qu'il est en accord avec les valeurs de l'ayurveda que nous voulons transmettre : la nature, la beauté, l'harmonie et la simplicité. Le camping Mandala se trouve dans un endroit magnifique et très énergétique au bord de la Bléone, dans la vallée sauvage de Prads C'est le lieu idéal pour se RESSOURCER.

**Les hébergements :** seront en yourte (décorées à la tibétaine) et sont prévus pour 4 personnes ; Les draps, taies d'oreillers (carrés) et serviettes de toilettes ne sont pas fournis. Les sanitaires sont à l'extérieur, sur le camping.



**Infos Pratiques et matériel :** Pour les enseignements : de quoi noter, un coussin ou zafu pour être confortablement assis) ; pour le yoga : un tapis de yoga et un coussin (il y en aura sur place à disposition). Pour les massages : un petit flacon d'huile de sésame bio, une grande et une petite serviette et un maillot de bain. Pour le couchage : draps et taies d'oreiller carrées (des couettes et oreillers sont fournis, en cas d'oubli, les draps et taies sont facturés), sac de couchage (camping) ; Equipement : chaussures fermées et chaussettes, une polaire et un blouson car les soirées peuvent être fraîches. Serviettes de toilettes ; Votre instrument si vous êtes musicien.

**Règles de vie communes :** Nous participerons à la vie commune (aide à la préparation des repas, installation et débarrassage de tables, vaisselles. Il est demandé de respecter la tranquillité des personnes du camping pendant notre séjour. Pas d'usage d'alcool ni drogues. (Les fumeurs se feront discrets et ne fumeront pas au milieu des autres participants.)



**Pour rejoindre le camping Mandala** : plusieurs possibilités. <http://www.camping-mandala.fr>

**Par la route : coordonnées GPS : Latitude : 44°13'14.63 N ; Longitude : 6°26'47.18 E**

- De **Grenoble** RN 75 ou RN 85
- De **Marseille** A 51 ou RN 96
- De **Nice** RN 202 → à Digne
- Depuis **Digne-les-Bains**, (le camping est à 30-40 minutes de Digne, 26 km) prendre direction *Barcelonnette*, La Javie.
  - ⇒ A **La Javie** tourner à droite après le pont qui traverse la Bléone direction Prads Haute Bléone et suivre cette route pendant 12 km jusqu'au village. Traverser Prads et après environ 300m l'entrée du camping se trouve sur votre gauche.

Des Covoiturages seront organisés dans la mesure du possible, renseignez-vous auprès des organisatrices.

**Par le train et par bus :**

- Gare TGV **Aix en Provence** puis navette jusqu'à Digne (4 navettes par jour)
- Chemin de Fer (Train des Pignes) de Nice à Digne [www.trainprovence.com](http://www.trainprovence.com)

A la Gare routière de Digne-les-Bains prendre un bus direction Barcelonnette (3 par jour) et descendre à La Javie. Nous appeler avant pour qu'on vienne vous chercher.

**Par avion (et bus) :**

- Marseille Provence puis navette-Autocars jusqu'à Digne
- Nice Côte d'Azur puis Train des Pignes jusqu'à Digne

A la Gare routière de Digne-les-Bains prendre un bus direction Barcelonnette (3 par jour) et descendre à La Javie. Nous appeler avant pour qu'on vienne vous chercher.

\*\*\*\*

**Pour toutes infos sur le stage ou demandes particulières, veuillez contacter :**

**Priya** : [contact@kalashanti-ayurveda.fr](mailto:contact@kalashanti-ayurveda.fr)

Tel : 06 08 00 83 25

Ou **Claire** : [clairedagnaux@yahoo.fr](mailto:clairedagnaux@yahoo.fr) Tel : 07 86 64 96 08 (sauf du 14 au 25 août)

**Le nombre de participants est prévu pour 14 personnes, (maximum18).**

Les inscriptions seront prises selon l'ordre d'arrivée.

**Pour s'inscrire, merci de remplir et de nous renvoyer le bulletin d'inscription ci-dessous**

## Bulletin d'inscription stage Ayurveda et Yoga sept 2019

A remplir et à adresser avant **le 25 août\*** à :

(Après cette date, veuillez contacter Priya, uniquement par téléphone : 0608008325)

- à Priya : [contact@kalashanti-ayurveda.fr](mailto:contact@kalashanti-ayurveda.fr) et Claire : [clairedagnaux@yahoo.fr](mailto:clairedagnaux@yahoo.fr)

- ou par courrier à : **Graines d'Ananda, Le Grand Chemin, 04300 Dauphin**

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_

**Adresse mail :** \_\_\_\_\_

**Tel :** \_\_\_\_\_ **Adresse postale :** \_\_\_\_\_

• Hébergement :

- dormir en Yourte : \_\_\_\_\_ - dans votre tente personnelle

Vous souhaiteriez partager votre hébergement avec :

• Jour d'arrivée (horaires indicatifs) : \_\_\_\_\_ Jour de départ (horaires indicatifs) : \_\_\_\_\_

(Si votre arrivée est décalée par rapport au début du stage, contactez Priya au préalable par téléphone)

• Vous viendrez en voiture :

- Possibilité de prendre quelqu'un en covoiturage\* : \_\_\_\_\_ Ville de départ : \_\_\_\_\_  
horaire de départ approximatif : \_\_\_\_\_ et nombre de places : \_\_\_\_\_

• Vous viendrez en train : \_\_\_\_\_ horaires d'arrivée : \_\_\_\_\_ en gare de : \_\_\_\_\_

(Si vous ne les connaissez pas encore, merci de les transmettre aux organisatrices dès que possible)

Vous avez besoin que l'on vienne vous chercher : \_\_\_\_\_ Lieux : \_\_\_\_\_ et horaire : \_\_\_\_\_

(Cela vous sera confirmé avant le stage par mail ou téléphone)

• Autres / Régimes particuliers :

Si vous avez un problème de santé particulier, assurez-vous que vous pourrez le gérer sur place, de manière autonome et, pour les pratiques pendant notre stage, veuillez en informer les organisatrices. Merci.

• Règlement du stage :

**Veillez adresser un chèque d'acompte de 100 €** à l'ordre de l'association Graines d'Ananda. Et, dans la même enveloppe, un chèque de 10 € (si vous n'êtes pas encore adhérent aux Chemins de Shanti pour l'année 2019), à l'ordre des Chemins de Shanti.

**Pour réglez directement l'intégralité du solde :** chèque de 170 € + prix hébergement selon option choisies (120 ou 150 €) à l'ordre de Graines d'Ananda

Et, dans la même enveloppe, un chèque d'adhésion de 10 € à l'ordre des Chemins de Shanti (si vous n'êtes pas encore adhérent cette année.)

*Un mail de reçu confirmera votre inscription.*

En cas de désistement, 20 € seront retenus sur votre acompte et l'adhésion restera acquise.

- *Acceptez-vous que vos coordonnées mail et téléphoniques soient transmises aux participants du stage afin de pouvoir organiser le covoiturage ?*

Vous acceptez les conditions du stage,

Signature :

Le :