

L'AYURVEDA

un système de santé de l'Inde

ayur = vie / veda = connaissance

dimanche **7 fév. 2016** à **St Paul 3 Châteaux**



OBJECTIF DU STAGE > LA DÉTOXIFICATION PAR LES ALIMENTS

- Qu'est-ce que le déséquilibre? Les 6 étapes du déséquilibre.
- Pourquoi devenons nous malade? La maladie peut être un enseignement.
- Comprendre les forces interactives. Les surrénales, la thyroïde et la pituitaire
- Association des organes et des émotions.
- Les émotions réprimées, conséquences sur notre système digestif.
- L'acidification du terrain. Etes vous acidifié? Test du PH
- Déterminer votre état de déséquilibre (le vikriti).

De 9H à 12H

> Théorie

De 12H à 14H30

> Préparation et dégustation d'un repas détoxifiant

De 14H à 16H

- > Utilisation des épices
- > Recettes alcalinisantes

Prix : 40 €

Pour plus d'infos sur le programme

Mireille Gillet : 06 18 02 63 97 ou mireille3@orange.fr

chez Agnès Oudot

19 Rue du Glanet - 26130 St Paul 3 Châteaux

Tel: 04 75 96 75 57 / 06 99 04 17 60