

**10 HEURES D'ENSEIGNEMENTS
12 HEURES D'ATELIERS PRATIQUES/COUISINE**

AYURVEDA: L'ART DE SE NOURRIR

STAGE JUILLET 2022
PRÈS D'ORLÉANS
PLACES LIMITÉES*

PAR LE VAIDYA DR. MANAN SONI
ET PATRICK BAILLOUD (ATELIERS CUISINE)



Référencé sur
l'annuaire Bien-être :  **Ma Vie Nature.fr**
Bien-être en Région Centre-Val de Loire



**INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS:
WWW.MAVIENATURE.FR
06 32 26 77 48
LISA@MAVIENATURE.FR**

**TARIF TOUT COMPRIS 490 EUROS - INCLUANT HÉBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE SUR SITE
*SOUS RÉSERVE D'UN NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS**

POUR QUI? POURQUOI?

Nous sommes nombreux à être en recherche de connaissances sur la nutrition et l'alimentation et son rôle dans la prévention ou la guérison des maladies tout en étant perdu dans un chaos d'informations contradictoires.

Ce séjour sur trois jours est destiné à celles et ceux qui désirent trouver en l'Ayurveda des clefs de compréhension de manière accessible et pratique.

Des ateliers cuisine appuyés de cours vous permettront de créer des recettes simples et savoureuses et de comprendre les bienfaits des épices et l'art des combinaisons alimentaires pour un autre regard sur l'alimentation, empli de bon sens et d'accessibilité.

DR. MANAN SONI

BIOGRAPHIE

Le Dr. Manan Soni, B.A.M.S (Bachelor of Ayurveda, Medicine and Surgery), dévoue sa vie à assister les personnes dans leur cheminement vers la santé.

Après 7 ans d'études à l'Université RGUHS à Bangalore et l'obtention de son doctorat en médecine Ayurvedique incluant de nombreux prix et distinctions pour sa connaissance du Sanskrit et des sagesses védiques, il revient à son village natal dans le Nord de l'Inde, Bir, afin d'accomplir la promesse faite à ses grands-parents d'y tenir un espace dédié à la santé.

En effet, son arrière-grand-père, le Vaidya Bhawani Das, également médecin Ayurvedique, souhaitait que ce savoir ancestral se transmette dans la famille et que l'héritage continue.

Au Centre **Bhawani Ayurveda** qu'il a créé en Inde avec son épouse, il propose deux fois l'an (au printemps et en automne) des cures Ayurvediques profondes nommées *Panchakarma*, adressant le plus souvent des maladies chroniques, avancées ou laissées sans perspectives de guérison.

Lors de ses passages en France, ils proposent des bilans, des conférences et des rencontres, ayant à cœur de transmettre cette sagesse multi-millénaire.



PROGRAMME

6H AGNI HOTRA

Cérémonie du Feu au lever du soleil

6H15 YOGA

Surya Namaskar et Pranayama

7H30 ATELIER CUISINE

Par le Dr. Manan Soni et Patrick Bailloud
Préparation du petit-déjeuner

8H30 PETIT DÉJEUNER

10H ENSEIGNEMENTS

Par le Dr. Manan Soni et Emmanuelle Soni-Dessaigne

Jour 1: Les grands principes de la digestion et de l'alimentation I

Jour 2: Les grands principes de la digestion et de l'alimentation II

Jour 3: Les grands principes de la digestion et de l'alimentation III

11H30 ATELIER CUISINE

Par le Dr. Manan Soni et Patrick Bailloud
Préparation du déjeuner

13H DÉJEUNER

15H ENSEIGNEMENTS

Par le Dr. Manan Soni et Emmanuelle Soni-Dessaigne

Jour 1: Les grands principes de la digestion et de l'alimentation I

Jour 2: Les grands principes de la digestion et de l'alimentation II

Jour 3: Les grands principes de la digestion et de l'alimentation III

16H30-18H ATELIER CUISINE

Par le Dr. Manan Soni et Patrick Bailloud
Préparation du dîner

19H AGNI HOTRA

Cérémonie du Feu au coucher du soleil

19H15 DINER

20H30 DISCUSSION LIBRE

21H-21H30 MÉDITATION

DÉTAIL DU PROGRAMME

- Apprendre les mécanismes de la digestion et le rôle des toxines dans la santé et la formation des pathologies
- Découvrir les grandes règles de l'art de se nourrir selon l'Ayurveda et comprendre comment les appliquer concrètement
- Comprendre que "tout est nourriture", la notion de Sarvam Annam
- Créer ensemble des recettes savoureuses, simples et digestes
- Reconnaître et distinguer les épices, comprendre le jeu des saveurs
- Renouer un lien différent avec l'alimentation, sortir de et élargir la théorie du "profil nutritionnel"
- Corriger les erreurs communes que nous faisons tous au quotidien
- Découvrir la science des compatibilités/incompatibilités alimentaires
- Explorer les grandes tendances alimentaires au jour de la sagesse ayurvédique et les écueils de ces dernières



**SPORT, ALIMENTATION ET POIDS?
QUID DU JEUNE?
LA SIESTE APRÈS LE REPAS?
BIEN MANGER LE MATIN?
LE LIEN ALIMENTS/ÉMOTIONS?
LA DIGESTION DU CŒUR?
LIEN ENTRE SOMMEIL ET DIGESTION?**

...

CONDITIONS

CONDITION D'ADMISSION

Les participants s'engagent à respecter le règlement de la formation et être présent chaque jour. Merci de vérifier votre disponibilité avant votre inscription. La participation est ouverte à tous et ne nécessite pas de diplômes en Ayurveda ou pré-requis.

OBLIGATIONS DU STAGIAIRE

Le stagiaire s'engage à respecter les horaires de formation, la ponctualité, présentation, tenue et attitude convenable. Chaque participant est tenu d'éteindre son téléphone portable lors des cours. Les formateurs se réservent le droit d'exclure un stagiaire en cas de conduite qui pourrait nuire aux autres stagiaires ou au bon déroulement de la formation.

En aucun cas, les formateurs ne peuvent être tenus responsables de toutes difficultés émotionnelles, physiques ou relationnelles existant dans le vécu du stagiaire ou durant le stage.

Un bref support de cours vous sera délivré mais ne contiendra pas l'intégralité du contenu, il est de la responsabilité du stagiaire de prendre ses notes individuellement et de se munir du nécessaire pour ce faire. Les cours sont dispensés en Anglais et traduits simultanément en Français.

Les enregistrements (audio et vidéos) sont interdits et la reproduction et distribution des cours de quelque manière que ce soit est formellement interdite.

INSCRIPTION

Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée et les places sont limitées.

Un acompte vous est demandé pour valider votre inscription. Le solde sera à régler en chèque ou espèce le jour de votre arrivée sur le site.

Le stage est non-remboursable sauf en cas d'annulation de notre part aux conditions suivantes: nombre insuffisant d'inscrits et/ou interdiction gouvernementale en lien avec la crise sanitaire.

Dans ce cas, l'acompte versé sera intégralement remboursé, toutefois toute autre dépense ne sera pas prise en charge tel que: billet de train, réservations annexes, etc.

Chaque inscription suppose d'avoir accepté et pris connaissance de ces conditions générales et de les approuver par le paiement de la réservation.

COÛTS

Le montant de 490 euros de la formation comprend: l'hébergement, les repas, les enseignements, les ateliers. Cette participation ne couvre pas les frais de transports.

HÉBERGEMENT

En pension complète sur site.

Pour les repas et la boisson merci de nous indiquer si cas particuliers (allergies, intolérances, etc.).

Les repas sont végétariens.

ARRIVÉE

L'arrivée et l'installation se fait la veille en fin d'après-midi avec repas sur place le soir.