

# Stage de printemps

du 8 au 11 mai 2025



## Yoga & Ayurvéda les deux branches du même arbre

Le yoga & l'ayurvéda sont deux disciplines jumelles intrinsèquement liées par leurs origines et leurs traditions. Depuis des millénaires, comme les branches du même arbre, elles se croisent, s'entremêlent, se séparent et s'unissent, dans la même philosophie qui vise à soutenir l'énergie de vie qui nous habite.

L'Ayurvéda nous éclaire sur les fondements de la vie à partir des 5 éléments : **Éther, Air, Feu, Eau & Terre**, qui constituent chaque manifestation dans la matière. Le Yoga par sa définition même, du sanskrit « **Yug - union** », nous soutient dans notre recherche d'harmonie entre le corps et le mental, et tend vers un équilibre entre microcosme et macrocosme.

Ces deux aspects complémentaires, nous ramènent au **cœur de l'Être** dans l'union d'un corps sain et d'un esprit sain, là où se trouve l'harmonie.

Lors de ce stage **Bernadette** et **Cécile** vous proposeront différents ateliers qui s'entrecroiseront entre **Yoga & Ayurvéda**. Les traditionnelles pratiques posturales qui par la maîtrise du corps allié au souffle, équilibrent les énergies seront accompagnées de différentes formes de « nettoyage interne » :

- **Neti** : nettoyage des narines
- **Trataka** : purification des yeux
- **Nauli** : contractions & rotations abdominales
- **Kapalabhati** : respiration détoxifiante

Ce cheminement prépare le corps et l'esprit à atteindre l'état de calme et de conscience paisible.

Et un atelier participatif de **cuisine ayurvédique**, où nous explorerons les épices et leur fonction digestive !