



Formation en Ayur-Veda
Traitements et massages





Présentation	4
Cycle A - La santé holistique	5
Théorie de base en Ayur-Veda	6
Massages de points Marma	7
Garshan & Udara - Traitement détoxiquant	8
Mahabhyanga - Massage royal du corps	10
Muka & Padabhyanga	11
Himalaya - Traitement du dos	12
Pada - Traitement des pieds	13
Gamathi - Traitement circulatoire	14
Pijat - massage énergétique balinais	15
Shirodhara - Shiroabhyanga - Massage de la tête	16
Netra - Traitement des yeux	18
Examens d'Ayur-Veda	19
Cycle B - Formation continue	21
Garshan Slim	21
Garshan Tonic	22
L'Ayur-Veda et la femme	23
Pinda - Traitement aux pochons d'herbes	24
Ratna-Abhyanga - Traitement avec les pierres semi-précieuses	26
Panchakarma - La cure ayurvédique par excellence	28
Pizzichili - Le bain d'huile ayurvédique	30
Les plantes médicinales en Ayur-Veda	32
La Voie/x du Cœur - Méditation et Transformation énergétique	33

L'AYUR-VEDA

« Les maladies ne tombent pas du ciel, mais sont le résultat de tous les petits péchés que nous commettons quotidiennement. »

Hippocrate

Les traitements ayurvédiques ont tous un objectif commun, celui d'atteindre l'équilibre parfait en accord avec les lois de la nature. Selon ce système de santé ancestrale, la nature est gérée par trois bioénergies de base Vata, Pitta et Kapha, composées par les cinq éléments Espace, Air, Feu, Eau et Terre. Afin que la santé puisse se manifester, l'équilibre des cinq éléments est primordial.

Pour cette raison, l'Ayur-Veda nous offre une palette très complète et complexe de traitements holistiques qui agissent aussi bien au niveau physique, émotionnel que spirituel et qui sont focalisés sur le renversement du processus de vieillissement.

Une formation modulable avec certification

accréditée  et 

Usha Veda fournit un enseignement pertinent avec des chargés de cours experts dans le domaine de l'Ayur-Veda. Ce sont des pédagogues confirmés, qui savent transmettre leurs connaissances avec compétence à un public enthousiaste depuis de nombreuses années.

Usha Veda offre des cours modulables et qui peuvent s'adapter aux besoins individuels de chacun. Il n'y a aucune obligation à devoir s'inscrire à la totalité des cours.

Vous pouvez ainsi construire votre propre programme de formation d'après vos besoins, les modules pouvant être suivis indépendamment les uns des autres.

Seul le séminaire de Théorie de base est obligatoire pour ensuite accéder aux divers modules de massage ayurvédique.

- Vous pouvez passer un **examen en Ayur-Veda après 200 heures d'enseignement chez Usha Veda**, vous serez ainsi certifié Praticien en Ayur-Veda et pourrez être agréé par divers organismes pour autant que vous soyez au bénéfice d'une formation certifiée en anatomie-physiologie de 150h min.

→ La participation à tous les cours du cycle A - La santé holistique est obligatoires pour être accepté à cet examen. Ci-après, ces cours sont marqués par un **A** dans la référence.

Usha Veda vous propose également des cours à la carte, annoncés ponctuellement durant l'année et qui sont présentés en fin de brochure.

N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations.

L'ensemble des cours peut être validé comme formation continue.

CYCLE A - LA SANTE HOLISTIQUE

THÉORIE DE BASE EN AYUR-VEDA

Savez-vous que Vata, Pitta et Kapha sont les 3 bio-énergies qui gèrent le macrocosme de l'Univers et également le microcosme de l'homme?

Savez-vous que sous stress, Vata réagira avec la peur, Pitta avec la colère et Kapha avec résignation?

Savez-vous que se réveiller le matin en se sentant angoissé, anxieux et agité est lié à un déséquilibre de Vata et peut être simplement apaisé en buvant davantage d'eau chaude ?

Répondez à toutes ces questions et à bien d'autres encore au cours de ces deux jours intensifs à Rolle.

Découvrez l'Ayur-Veda - La santé holistique

Objectif: Intégrer les connaissances de base de la vision ayurvédique.

- Connaître l'histoire et la philosophie de l'Ayur-Veda.
- Distinguer les 3 doshas (constitutions): Vata, Pitta et Kapha.
- Connaître des règles et des techniques pour équilibrer les doshas.
- Comprendre la santé selon l'approche ayurvédique.
- Intégrer la diététique et l'hygiène ayurvédiques selon les constitutions spécifiques.
- Vivre en accord avec les lois de la nature selon l'Ayur-Veda.
- Approcher la lecture du pouls selon l'Ayur-Veda.

Ce cours est obligatoire pour intégrer ensuite les modules de traitement ayurvédiques.

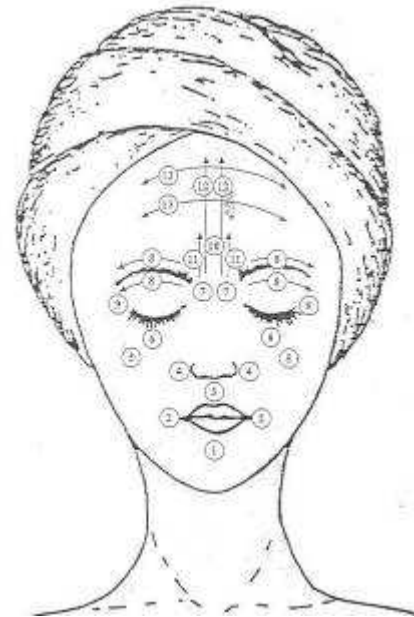
Durée : 2 jours

Pré-requis: ce séminaire est ouvert à tout le monde

Référence : AY1 / A

MASSAGE DES POINTS MARMA

Les points Marma sont des centres énergétiques. Sièges de l'énergie vitale (Prana), ils sont reliés par les canaux subtils (Srotas). Ces points vitaux jouent un rôle central dans l'anatomie ayurvédique. Leur activation peut rétablir le flux énergétique, équilibrer les doshas, stimuler ou apaiser. Ce massage aux huiles chaudes permet en outre de détoxifier l'organisme et de le détendre profondément. Il équilibre le système nerveux.



Objectif: Connaître les points énergétiques (Marma) et intégrer le traitement.

- Connaître les points Marma, points énergétiques et siège de l'énergie vitale (Prana).
- Approfondir les connaissances de l'Ayur-Veda par rapport aux massages.
- Apprendre un massage subtil et puissant visant à équilibrer et détoxifier l'organisme selon les constitutions individuelles.
- Approfondissement théorique et pratique de la connaissance des points Marma.

Durée : 4 jours

Pré-requis: Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY2 / A

GARSHAN & UDARA - Traitement détoxiquant

L'Ayur-Veda conseille souvent des traitements de sudation (swedana), après les massages afin de renforcer le processus de détoxification et stimuler la circulation sanguine et lymphatique. La combinaison des principes actifs des plantes avec la vapeur distingue le swedana par rapport à d'autres traitements classiques de sudation. La température et les huiles essentielles utilisées sont adaptées aux doshas et aux besoins spécifiques de la personne à traiter.



Ce module propose également un traitement spécifique par rapport à des problèmes de cellulite et d'obésité. Il propose un concept d'amincissement unique d'après les critères ayurvédiques.

Objectif: Maîtrise du massage Garshan, application du traitement avec fango et utilisation de la tente de sudation védique (swedana).

- Découvrir les diverses applications des techniques de sudation.
- Connaître les éléments fondamentaux pour atteindre le poids idéal selon l'Ayur-Veda.
- Comprendre les liens et les facteurs de la prise de poids selon l'Ayur-Veda. Traiter l'abdomen gonflé.
- Identifier les objectifs du traitement Garshan Svedana.

- Incorporer le massage modulaire du corps.
- Appliquer le massage Garshan avec les gants Ahimsa.
- Apprendre l'application de l'osmotique fango.
- Utiliser le Swedana.

Durée : 3 jours

Pré-requis: Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY4 / A



MAHABHYANGA - Massage royal du corps

Un esprit jeune dans un corps sans âge

Considéré en Inde comme le traitement par excellence pour renverser le processus de vieillissement, il détoxique et régénère les tissus vitaux, renforce le système immunitaire et transmet un sentiment de bien-être total. En plus, il tonifie les muscles, assouplit les articulations et accroît votre énergie vitale. Vous allez vous sentir rajeuni aussi bien au niveau du corps que de l'esprit.



Les massages à l'huile sont prescrits et effectués depuis l'Antiquité dans toutes les civilisations. Hyppocrate, Galen et d'autres médecins de l'époque avaient reconnu que le massage à l'huile influençait positivement le processus de la maladie.

Le massage à l'huile chaude est une méthode naturelle et efficace pour détendre, stimuler le flux énergétique, la lymphe, la circulation sanguine et le métabolisme, nourrir et régénérer les dhatus (tissus vitaux) et aider à éliminer ama (les toxines). Par le massage, la peau est renforcée, irriguée, nourrie et ainsi stabilisée et protégée. L'organisme en général et le système immunitaire en particulier sont renforcés.

Objectif: Maîtrise du grand massage védique Mahabhyanga.

- Approfondir les connaissances des massages dans l'Ayur-Veda.
- Découvrir les connaissances théoriques sur les dhatus.
- Comprendre le lien entre dhatus et ojas.
- Distinguer les 5 Sous-Doshas de Vata, Pitta et Kapha
- Démonstration et explication du Mahabhyanga seul et synchrone

Durée : 4 jours

Pré-requis : Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY3 / A

MUKA & PADABHYANGA - Le traitement royal du visage

Votre beauté intérieure se reflète dans les traits de votre visage

Ce traitement royal et holistique vous détend profondément, équilibre vos émotions et redonne à votre teint éclat, pureté, fraîcheur et beauté. Entre les traitements subtils des points énergétiques, le massage des pieds, des mains, du ventre, de la pose du masque, de l'hydratation etc., vous allez passer un moment de détente royal.



Selon la philosophie orientale, il existe trois aspects de la beauté : l'extérieur, l'intérieur et un aspect caché, secret. Si les aspects extérieur et intérieur sont mis en équilibre, alors l'aspect caché sera révélé. Ce traitement royal du visage vise à réveiller la beauté intérieure pour qu'elle se répande avec éclat à l'extérieur.

Objectif: Maîtrise du traitement royal de beauté incluant un massage des pieds, des mains et du ventre.

- Identifier les centres énergétiques du visage
- Distinguer les profils de peau selon l'Ayur-Veda
- Choisir le traitement adéquat selon le dosha spécifique
- Approfondir les connaissances d'Ayur-Veda par rapport aux problèmes de peau en général

Durée : 2 jours

Pré-requis : Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY5 / A

HIMALAYA - Traitement du dos

Ce traitement est idéal pour combattre les douleurs dorsales résultant de mauvaises postures (le travail quotidien sur ordinateur, le port de charges de plus en plus lourdes, etc. déforment le dos) ou de facteurs psycho-émotionnels comme le stress, les peurs, les soucis, ...

Ce traitement libère les tensions du dos et de la nuque, améliore la souplesse et corrige la posture.

La colonne vertébrale est l'axe central de l'être humain où se trouvent également les racines de tous nos chakras.

En activant ces centres énergétiques, le traitement Himalaya crée instantanément une impression de bien-être, de libération, de vigueur et de confiance en soi.

Objectif : Maîtrise du traitement spécifique du dos Himalaya.

- Activer les centres énergétiques le long de la colonne vertébrale
- Libérer les tensions du dos et de la nuque
- Améliorer la souplesse et corriger la posture

Durée : 2 jours

Pré-requis : Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY6 / A

PADA - Traitement des pieds

Traitement spécifique pour les pieds en cas d'oedèmes, inflammations, crevasses, transpiration excessive, douleurs, varices, etc. permettant de retrouver un meilleur ancrage physique et psychique.

Ce traitement est idéal pour combattre les troubles de la circulation, en particulier dans les jambes et les pieds et en améliorer la circulation.

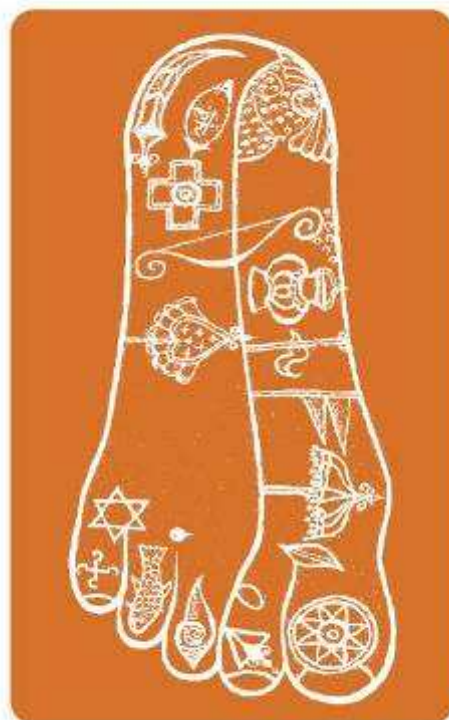
Objectif: Maîtrise du traitement spécifique des pieds.

- Activer la circulation
- Libérer l'énergie dans points marmas des pieds

Durée : 1 jour

Pré-requis : Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY9 / A



GAMATHI - Traitement circulatoire

Traitement spécifique contre les troubles circulatoires, stases veineuses, varices et jambes lourdes.

Ce traitement est idéal pour combattre les troubles circulatoires. Il améliore, en particulier, la circulation des jambes.

Objectif: Maîtrise du traitement spécifique des jambes.

- Activer la circulation
- Libérer l'énergie dans les jambes
- Améliorer la souplesse des articulations

Durée : 2 jours

Pré-requis: Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY7 / A

PIJAT - Massage énergétique balinais

Vivifiant et tonifiant pour les muscles et les articulations

"Pijat" signifie massage en indonésien. A l'époque, ce traitement était réservé uniquement au roi: lorsqu'il devait prendre une décision importante, il se rendait au préalable au temple et, pendant plusieurs heures, voire parfois plusieurs jours, il était massé jusqu'au relâchement complet de son être physique, psychique mais aussi spirituel. Par ce relâchement total, le roi pensait pouvoir être apte à prendre la meilleure décision.

Subtil et profond à la fois, Pijat utilise les 5 éléments (eau, terre, feu, air et éther) pour aider le corps à se libérer par lui-même de la maladie, du mal-être et des blocages et à retrouver son équilibre



physique, émotionnel et mental. Ce traitement peut aisément remplacer un massage sportif, tout en conservant une connotation spirituelle.

Il vous libère des tensions ostéo-articulaires, assouplit et détend en profondeur. Votre corps retrouve ainsi légèreté et tonicité physique et psychique.

Objectif : Maîtrise du massage balinais Pijat

- Apprendre à utiliser les 5 éléments
- Dénouer les tensions ostéo-articulaires et neuro-musculaires
- Relaxer en profondeur et rétablir le flux énergétique
- Prévenir et apaiser les courbatures en général

Durée : 2 jours

Pré-requis: Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda ou l'Aromathérapie IIIA

Référence : AY10 / A

SHIRODHARA & SHIROABHYANGA - Oléation du front -

Massage de la tête

Éveiller les chakras supérieurs pour équilibrer le corps et l'esprit

Ce traitement ayurvédique classique adoucit surtout prana Vata, ce qui veut dire l'énergie vitale qui crée les mouvements dans le corps. Il équilibre le système nerveux central et vous détend très profondément.

Il nettoie l'esprit, purifie les sens permettant ainsi aux facultés naturelles du corps de se soigner et de se libérer du stress. Découvrez la clarté de l'esprit et la capacité de compréhension que ce flux d'huile médicinale sur votre front peut amener.

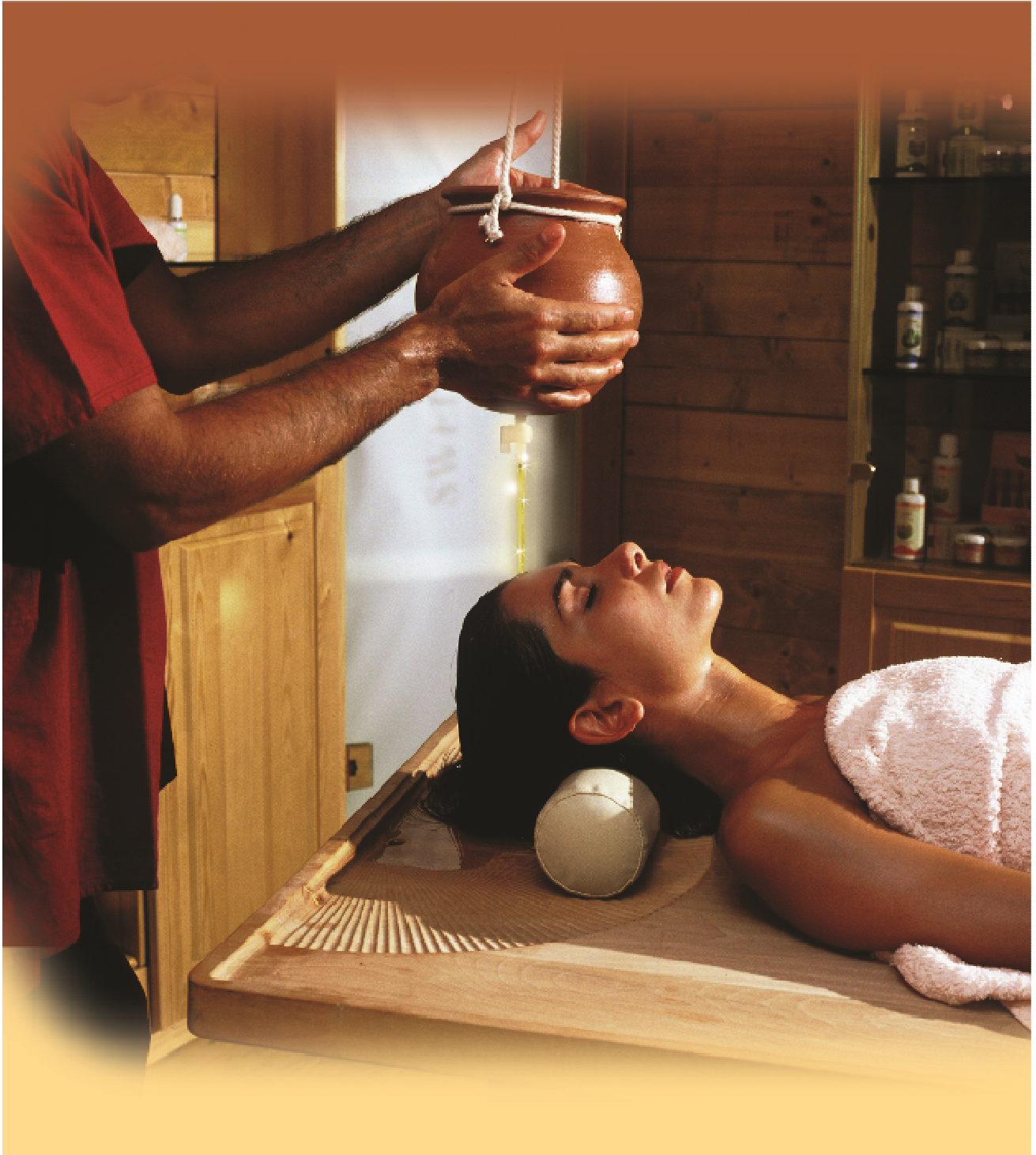
Ces deux traitements, shiroabhyanga (massage de la tête) et shirodhara (oléation du front) apaisent les pathologies concernant la tête, équilibrent les organes sensuels et activent Ajna, le 6ème chakra. Ils renforcent le corps et l'esprit et activent la mémoire cognitive.

Objectif : Maîtrise du traitement spécifique du massage de la tête et de l'oléation du front.

Durée : 2 jours

Pré-requis : Avoir suivi la théorie de base en Ayur-Veda et le cours Marma (4 jours de formation)

Référence : AY12 / A



NETRA - Traitement des yeux

Apprentissage d'un traitement spécifique destiné à soulager les tensions autour des yeux résultant de la pollution, du soleil, de la fumée, d'un travail constant sur ordinateur. Netra apaise et redonne plus de clarté au regard.

Objectif : Maîtrise du traitement spécifique des yeux.

Durée : 1 jour

Pré-requis: Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY13 / A



EXAMENS D'AYUR-VEDA - Examens écrits et pratiques, avec cours préparatoire obligatoire

Cet examen est accessible uniquement aux personnes qui ont participé à tous les cours du cycle A (décrits précédemment). Il est composé d'une demi-journée préparatoire obligatoire, de la remise de dossiers thérapeutiques, d'un examen écrit et d'un examen pratique.

Toute personne intéressée à y participer recevra un dossier d'inscription complet en cours de formation, sur demande.






LAKSHMI
MADE WITH JOY

GEMSTONE PHILOSOPHY

QUANDO LA MADRE TERRA
È L'INTELLIGENZA DELLA NATURA
SI ALLEANO.

 **VATA**
 **PITTA**
 **KAPHA**



LAKSHMI s.r.l.
Bianco / Sissonecchia - Verona - Italy
tel. +39 045 6780077
lakshmi@lakshmi.it
www.lakshmi.it

AYURVEDA FROM MOTHER NATURE

CYCLE B - FORMATION CONTINUE

Les cours présentés ci-après ne sont pas obligatoires pour s'inscrire aux examens en vue de devenir Praticien en Ayur-Veda. D'autres cours de formation continue peuvent être annoncés ponctuellement.

GARSHAN SLIM

Ce traitement vise à combattre l'embonpoint et à réduire l'adiposité. Selon l'ayurvéda, cette problématique est liée à un excès de Kapha, à un Agni faible et à une production excessive du Medha-Dhatu, le tissu vital des graisses.

Garshan Slim est un traitement synergique incluant :

- une stimulation de la lymphe et de la circulation sanguine
- une action thermique sur les dhatus (pour activer Agni-Dhatu)

Les dépôts adipeux sont ainsi réduits en peu de séances. *Ce traitement ne doit pas être confondu avec le traitement habituel de Garshan qui vise la détoxification.*

Durée : 2 jours

Pré-requis : Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY22 / B

GARSHAN TONIC

Ce traitement vise à combattre la cellulite molle et flasque. Selon l'ayurvéda, cette problématique est liée à un excès de Kapha et de Pitta qui affecte l'humeur et le comportement.

Le Garshan Tonic est un traitement synergique (à base d'extraits végétaux) incluant:

- tonification et stimulation du métabolisme des lipides
- contribution au processus de lipolyse, la mobilisation des graisses et réduit l'importances des nodules.
- équilibrage des bio-énergies Kapha et Pitta
- stimulation de Rasa et Rahk Dhatus

Durée : 2 jours

Pré- requis : Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY25 / B

L'AYURVÉDA & LA FEMME

Selon l'ayurvéda, une femme traverse tout au long de sa vie différentes étapes où les doshas et les gunas se manifestent de manière particulière. Pour avoir une vie de femme épanouie et heureuse, il est important de connaître les principes védiques pour garder l'équilibre.

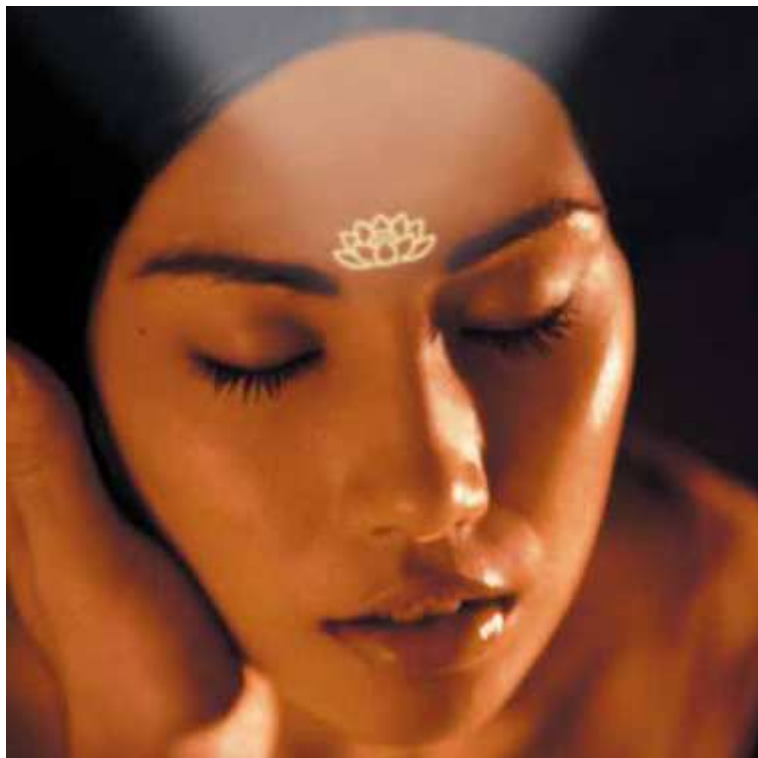
Objectif : Approfondir les connaissances liées à la vie de la femme.

- La santé et le cycle menstruel.
- Une grossesse épanouie et les mois qui suivent.
- La sexualité féminine et l'ayurvéda.
- Une ménopause épanouie.

Durée : 2 jours

Pré-requis : Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY19 / B



PINDA - Traitement ayurvédique aux pochons d'herbes

Des pochons chauds aux herbes pour dissoudre les douleurs

Une combinaison de plantes et d'huiles chaudes pour soulager les tensions, la rigidité et les douleurs musculaires et ostéo-articulaires.

Les Pindas (pochons d'herbes spécifiques Vata, Pitta ou Kapha,) combinés à la chaleur et aux huiles essentielles, procurent une profonde détente, réchauffent le corps et agissent de manière extraordinaire contre les douleurs et la rigidité. Un traitement incontournable en panchakarma et complément extraordinaire à tous les traitements ayurvédiques.

- extrêmement efficace contre tous les troubles ostéo-articulaires
- décontracte et nourrit la masse musculaire
- purifie et régénère mamsa et asthi dhatus
- favorise la sudation pour soutenir la détoxification
- efficace en cas de polyarthrite rhumatoïde ou d'inflammations denses
- tonifie les muscles et les articulations

Ce traitement est indiqué dans de nombreux problèmes tels que :

- Faiblesse musculaire et courbature, après un effort sportif
- Convalescence
- Rhumatisme
- Maladies liées à l'excès de Vata et Pitta
- Paralysie

Durée : 1 jour

Pré-requis : Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY20 / B

Idéalement, ce traitement s'exerce avec l'appareil Pinda/Ratna de Lakshmi qui fait chauffer les pindas et les pierres semi-précieuses avec la température exacte, valeur de l'appareil Fr. 1350.-. En cas de participation à ce cours, nous vous soumettrons une offre personnalisée sans obligation d'achat.



RATNA-ABHYANGA - Traitement ayurvédique avec les pierres semi-précieuses et les cristaux

Selon l'Ayur-Veda, le minéral fait partie intégrante de la thérapie. Ce massage utilise le pouvoir du minéral sur les chakras et les marmas. Il purifie, équilibre et aligne les différents centres énergétiques permettant ainsi l'évolution spirituelle et la révélation de votre âme. Une régénération cellulaire hors pair.

Le Ratna Abhyanga allie le pouvoir guérisseur des pierres semi-précieuses à celui des huiles essentielles pour rééquilibrer les chakras et les corps subtils. Ce traitement ayurvédique avec les pierres stabilise les doshas de la personne et permet une régénération en profondeur du corps, du mental, de ses sens et de l'âme. Et aussi, il :

- équilibre l'état psycho émotionnel, combat les dépressions et les insomnies
- purifie et régénère les dhatus, en particulier, majja dhatus
- purifie au niveau de la mémoire cellulaire
- fortifie l'intelligence innée du corps et de l'esprit
- équilibre et purifie les chakras

Durée : 2 jours

Pré-requis : Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda

Référence : AY16 / B

Idéalement, ce traitement s'exerce avec l'appareil Pinda/Ratna de Lakshmi qui fait chauffer les pindas et les pierres semi-précieuses avec la température exacte, valeur de l'appareil Fr. 1350.-. En cas de participation à ce cours, nous vous soumettrons une offre personnalisée sans obligation d'achat.



LE PANCHAKARMA - La cure ayurvédique par excellence

Charaka, le fameux médecin ayurvédique, mentionne le panchakarma de nombreuses fois dans son œuvre. Cette cure de purification royale, l'Ayur-Veda la prescrit pour les maladies chroniques, pour préserver la santé, pour équilibrer profondément les 3 doshas et pour renverser le processus de vieillissement. Charaka décrit plusieurs bienfaits :

- augmentation d'Agni
- dissolution des maladies
- augmentation de la force vitale et sexuelle
- augmentation de la fertilité
- amélioration de la fonction des organes sensoriels
- amélioration du métabolisme

Il est essentiel que le panchakarma puisse s'effectuer selon les règles de l'art, c'est-à-dire, il est important de respecter certaines règles. Il regroupe une large palette de connaissances et de traitements.

Ce cours inclut :

Théorie ayurvédique sur le Panchakarma, ses protocoles, ses règles, ses traitements, ses bienfaits...

Démonstrations de traitements à effectuer durant une cure de Panchakarma, p.ex. Kadhivasti, Udvartana...

Durée : 2 jours

Pré-requis: Marma, 4 jours

Mahabhyanga, 4 jours

Shirodhara

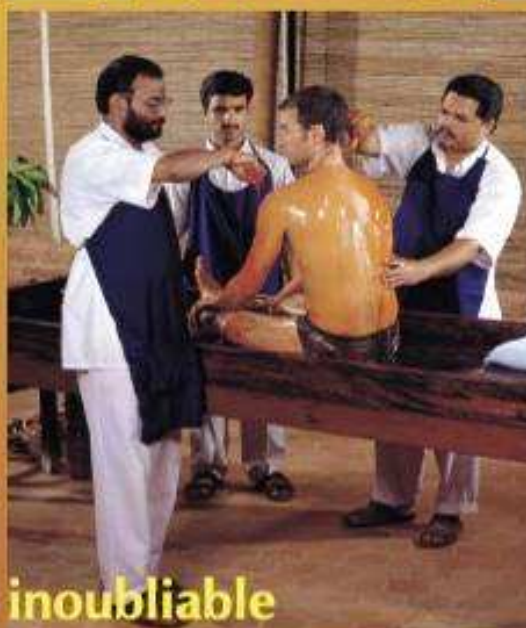
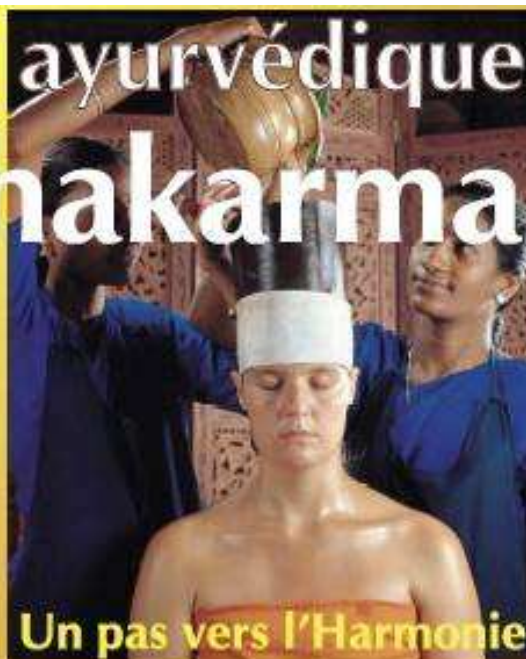
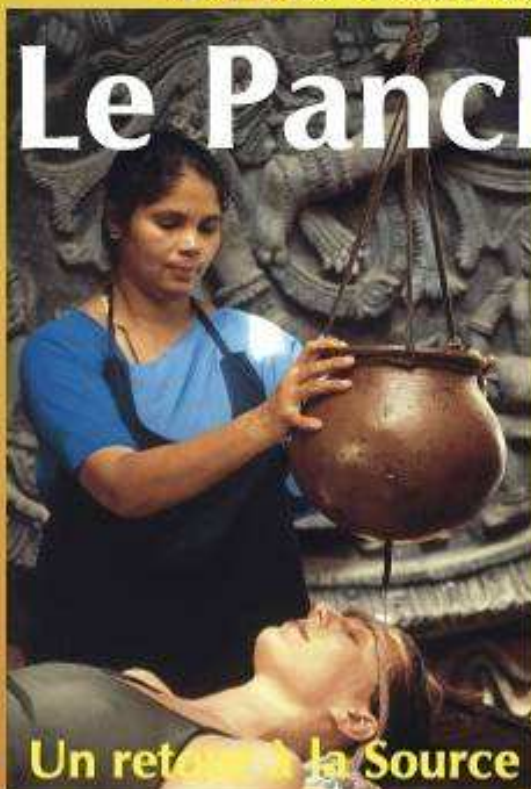
Pinda

Pizzichili

Garshan et/ou Garshan Slim et/ou Gamathi, 2 jours

Référence : AY23 / B

Une cure ayurvédique Le Panchakarma



Confiez-nous votre corps deux semaines, nous vous rendrons la paix de l'Esprit !

Vivez une expérience unique :

14 jours de Panchakarma au Kérala, en Inde

Renseignements et brochure complète au 021 801 90 06 et sur www.usha.ch

LE PIZZICHILI - Le bain d'huile ayurvédique

Le bain d'huile, appelé Pizzichili, est un des traitements majeurs du panchakarma et également connu comme le traitement royal.

Ce soin profond et subtil :

- détoxique profondément
- purifie au niveau cellulaire
- renforce et régénère les muscles, les articulations et les os
- purifie et tonifie les dhatus
- équilibre la circulation énergétique
- purifie et régénère les chakras
- crée l'équilibre psycho-émotionnel
- renforce le système immunitaire
- élimine la fatigue et favorise un sommeil réparateur

Il consiste à faire couler de l'huile chaude en filets réguliers et constants sur tout le corps et selon un protocole précis.

Durée : 1 jour

Pré-requis : Cours de Panchakarma
Avoir reçu au moins une fois le soin Pizzichili (Patricia Germanier - Institut Ananda et Catherine Leuba - Institut Ojas pratiquent ce traitement)

Référence : AY24 / B



Copyright Usha Veda

LES PLANTES MÉDICINALES EN AYURVÉDA

Le système de santé millénaire de l'ayurvéda a sa propre approche des plantes médicinales. La connaissance est basée sur les cinq éléments et les plantes sont également composées par ces éléments ; la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace.

- vous allez approcher les plantes avec une vision ayurvédique
- vous allez pouvoir choisir les plantes adaptées aux constitutions ayurvédiques
- vous allez étudier les propriétés des plantes selon les principes ayurvédiques (gunas)

Durée : 2 jours

Pré- requis : Avoir suivi la Théorie de base en Ayur-Veda ou l'Aromathérapie I ou le cours sur Les bases de la Phytothérapie

Référence : AY26/ARPH13 / B



LA VOIE/X DU CŒUR - Méditation & Transformation énergétique

La voie du Coeur est le chemin vers notre propre Essence. Selon la sagesse védique, c'est dans « l'espace du Coeur » que l'Absolu peut se révéler comme l'essence de notre être divin. Pour cela, il faut que ce coeur ne soit plus encombré par les charges émotionnelles du passé qui continuent à se projeter dans le présent sous forme de craintes et en tant qu'illusions dans le futur.

Entrer dans la voie du Coeur, c'est accueillir, sans jugement, ces marques du passé et les guérir.

Durant ce stage, la synergie entre les enseignements, les méditations pratiquées et l'intervention de la Grâce divine permet à certains conditionnements et blocages de se dissoudre automatiquement afin d'acquérir plus de bonheur sur le chemin de la trans-formation.



Quels bénéfices allez-vous retirer de cette expérience ?

- Lâcher-prise par rapport à ses attentes, prendre conscience de ses règles et de ses conditionnements
- Guérir ses relations et apaiser ses conflits intérieurs
- Améliorer sa santé physique, émotionnelle et spirituelle
- Gagner plus d'énergie et de créativité, de clarté et de lucidité
- Vivre toute expérience sur terre dans la joie, l'amour, la paix et dans le temps présent.

Les intervenants

Depuis plus de 20 ans sur le chemin de la connaissance de Soi, Lydia & Philippe Bosson ont pratiqué et intégré différentes approches spirituelles. La plus récente expérience est d'avoir été les coordinateurs pendant plus de 5 ans de la Oneness University pour la Suisse, la France et la Grèce. Plus de 500 personnes ont suivi leurs cours de méditation avec enthousiasme.

Aujourd'hui, Lydia & Philippe veulent partager leurs connaissances et les expériences acquises afin d'aider les autres à trouver leur voie et intégrer plus de joie et d'épanouissement dans leur vie.

Durée : 2 jours

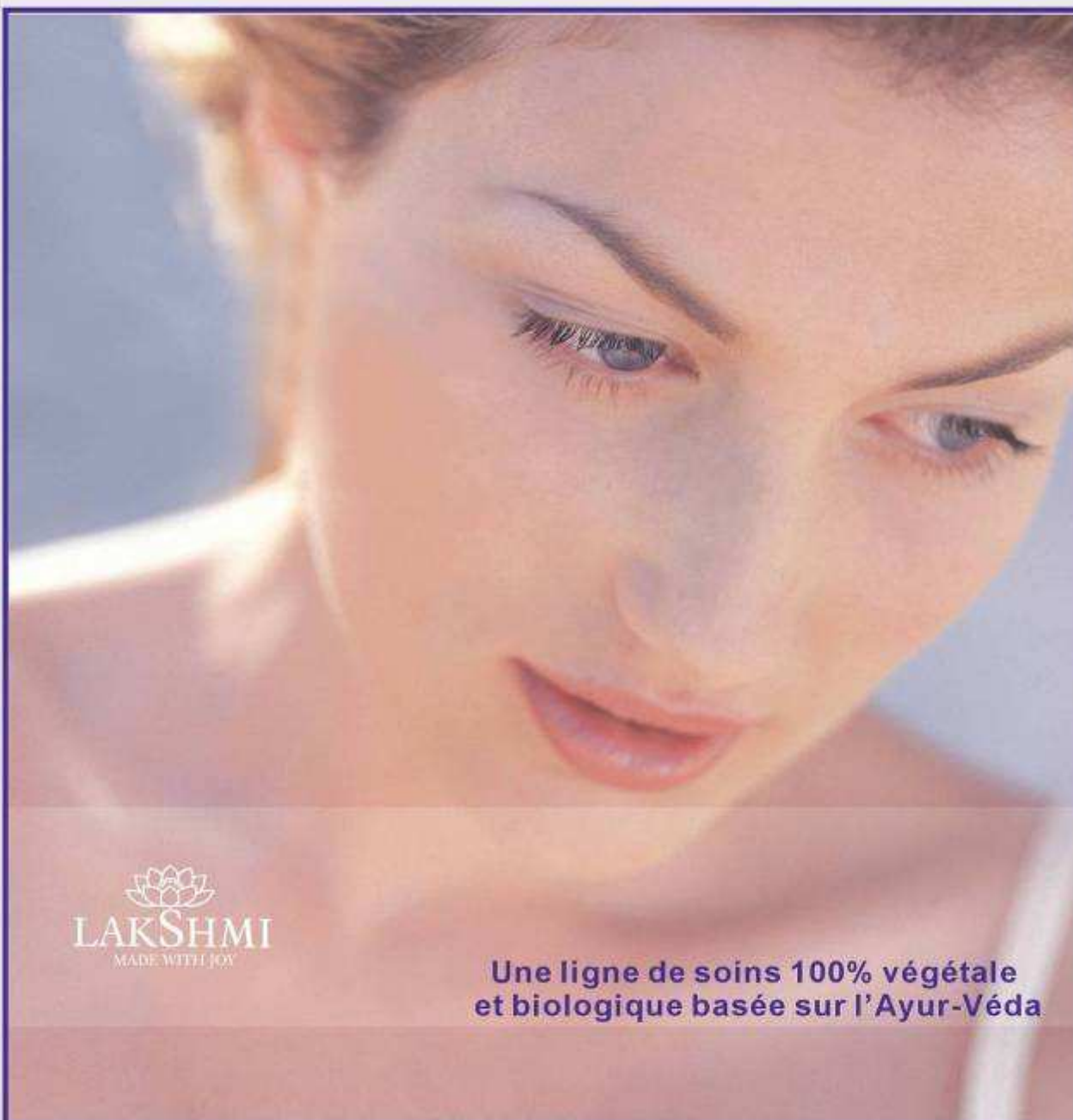
Pré-requis : ce séminaire est ouvert à tous

DATES, DETAILS PRATIQUES & CONDITIONS GÉNÉRALES

Mentionnés dans le programme de l'année et sur www.usha.ch



**La réponse spécifique pour les peaux sensibles
à base d'extraits végétaux**



**LAKSHMI**
MADE WITH JOY

**Une ligne de soins 100% végétale
et biologique basée sur l'Ayur-Véda**



Un nouveau programme exclusif pour
les soins en institut et à domicile.

Iris



**LAKSHMI**
MADE WITH JOY

Votre école holistique au service de la connaissance

Aromathérapie



Découvrez l'Aromathérapie avec la plus grande école de Suisse. Dates du 1er niveau:

Dès 29 fév.	Conthey	3-4 mars	Conthey
17-18 mars	Moutier	17-18 mars	Lausanne
28-29 avril	Rolle	12-13 mai	Genève
12-13 mai	Genève	14-15 juin	St-Prex

Formation accréditée ASCA et APTN

Anatomie



Découvrez les bases scientifiques du fonctionnement du corps humain avec une vision synthétique et holistique. Lausanne

Physiopathologie - Cycle 3 - Dès le 5 mai
 Physiologie - Cycle 1 - Dès le 29 septembre

Formation accréditée ASCA et APTN

Ayur-Véda



Massages ayurvédiques

Formation modulable Intensive de 25 jours répartie sur 8 à 12 mois à Rolle. Cours de massages, traitements, nutrition, etc...

Début: 24 mars ou 1er septembre

Devenez Praticien en Ayur-Véda.

Formation accréditée ASCA et APTN

Méditation

La voie du Coeur est le chemin vers notre propre Essence. Un W-E pour libérer et dissoudre les charges du passé.

5-6 mai Usne 22-23 sept du 3-4 nov. Morges

Marche sur le feu

Dépassez vos limites et réalisez vos rêves. Plus de 500 personnes ont déjà traversé les braises... Participez à ce W-E extraordinaire.

Cossonay/VD 12-13 mai 9-10 juin 8-9 sept.
 Vétroz/VS 16-17 juin 15-16 sept.

Renseignements

Usha Veda Sàrl

CP 2160

CH-1110 MORGES

Tél. 021 801 90 06

Fax 021 801 90 12

E-mail: formation@usha.ch



Qu'allez-vous apprendre de plus cette année ?



INSCRIPTION EN LIGNE
 INFOS PRATIQUES
 PROGRAMME
 VIDEOS



www.usha.ch