

AYURVEDA

L'Âyurveda est **la médecine traditionnelle de l'Inde**. Elle est un art de vivre et une science ancestrale pratiquée depuis des millénaires. Cette médecine est **reconnue aujourd'hui par l'OMS**.

L'Âyurveda est un système de santé basé sur l'observation de la nature de la vie.

La vie de l'être humain sur la terre est exposée à multiples facteurs extérieurs, comme les changements de saisons, de lieux, de température, de rythme de notre vie moderne, des facteurs intérieurs comme des pensées et émotions inappropriées. Tout ceci va impacter l'équilibre du corps et l'éloigner de son état de santé.

Le but de l'Âyurveda va être dans un premier temps de déterminer la constitution de la personne afin de mieux comprendre sa nature et les causes du déséquilibre.

Dans un deuxième temps, grâce à de multiples techniques et outils, l'Âyurveda va permettre au corps et au mental de vivre à nouveau l'équilibre d'origine et de pouvoir le maintenir dans un processus régénérant cellulaire.

Ainsi, l'être humain peut vivre avec son potentiel d'énergie et de vitalité optimum pour accomplir sa vie.

CE QUE UNE SÉANCE EN AYURVÉDA PEUT VOUS APPORTER :

- La découverte de votre constitution ayurvédique, votre PRAKRITI
- Des clefs pour comprendre les facteurs qui sont la cause du déséquilibre
- Des éléments pour vous connaître et vous comprendre selon l'Âyurveda grâce à la démarche pédagogique de la praticienne, Sophie LECLERC.
- Vous donner les moyens de devenir plus autonome et responsable de votre santé et être dans la capacité plus grande de maintenir votre équilibre
- Donner des conseils précis en respect à votre constitution, en nutrition, en hygiène de vie, phytothérapie et compléments alimentaires adaptés.

Séance individuelle : « DOSHAS » Durée : 1h30 à 2h00 Tarif : 75 euros