

Eric Bailly
Praticien en massage de bien-être
06 49 05 40 68



Soin de Soi
Centre de soins dédié à
l'art de vivre selon l'Ayurvédā
06 49 05 40 68

Week-end découverte

Venez découvrir l'art de vivre selon l'Ayurvédā avec Soin de Soi !

Dimanche 8 et lundi 9 Juin 2014 (Pentecôte)

Ayurvédā
un art
du bien-vivre

Ces journées sont une introduction à l'Ayurvédā et à ses diverses techniques de maintien en santé.

L'Ayurvédā* est un art de vivre issu d'une connaissance profonde de la vie et de la relation multi-dimensionnelle qu'entretient l'homme avec la nature.

C'est à la rencontre de cet art de vivre que je vous convie, dans un havre de paix entouré d'arbres. Plutôt que d'en apprendre les concepts de manière théorique, nous tenterons de vivre ce week-end au rythme préconisé par dīncharya, la « routine » quotidienne ayurvédique.

Le dimanche nous permettra de comprendre les fondements de ce système de santé.

La préparation collective des repas (végétariens et à base de produits biologiques) sera l'occasion de s'initier aux principes de la cuisine ayurvédique.

Réveil corporel, méditation, yoga nidra, pratique d'auto-massage, règles d'hygiène corporelle rythmeront notre journée du lundi

et vous recevrez un massage de 35 minutes de votre choix (dos, visage, jambes, mains ou pieds)

week-end découverte (du dimanche 14h au lundi 17h30)

150 € - hébergement, repas et massage inclus (groupe limité à 8 participants)

*L'Ayurvédā puise ses racines en Inde dans des traditions datant de plus de 5000 ans et signifie « connaissance de la vie » en sanskrit. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) l'a reconnu comme une médecine traditionnelle authentique.

Lieu d'accueil en pleine campagne, dans un centre de yoga à 30 kms au Nord de Rennes

Les soins et massages prodigués ne s'apparentent à aucune pratique médicale et n'ont pas de connotation sexuelle. Ils visent au bien-être et au renforcement de la santé dans le respect de chaque personne.