



Introduction à ayurveda



La médecine ayurvédique considère l'être humain tout entier ainsi que dans la globalité de sa relation avec l'univers. L'homme est soumis aux mêmes lois que le monde, ils sont constitués des mêmes éléments, qu'ayurveda synthétise en trois forces de vie:

- le mouvement, qui met en action,
- la chaleur, qui transforme,
- la cohésion, qui construit.

Le yoga se fonde sur les principes d'ayurveda et vise à la relation harmonieuse entre ces trois fonctions.

11 janvier 2018

Cours I

Les origines d'ayurveda

De quoi sommes-nous faits?

Les 5 Maha Bhuta : « éléments atomiques » + leurs 4 règles

18 janvier 2018

Cours II

Les 5 « éléments » se combinent en 3 forces qui déterminent

l'équilibre de tout ce qui existe: Vata – Pitta – Kapha

Cette composition de Tridosha représente la «typologie»

25 janvier 2018

Cours III

Les six goûts de l'alimentation et leur typologie

Que fait mon organisme de ce que j'avale ? Comment est-ce qu'on se construit ? Quelle conception en a Ayurveda ?

1er février 2018

Cours IV

A chacun sa typologie

Les postures de yoga aussi ont une typologie

Comment pacifier sa typologie?

Informations pratiques

Horaire	18.30 h à 21.00 h
Durée	2 ½ heures de cours (théorie et pratique)
Lieu	Centre de Yoga, Fausses-Brayes 3, Neuchâtel
A apporter	tenue pour la pratique et de quoi prendre des notes
Prix	CHF 160.- pour les 4 soirées
Destinataires	ouvert à toutes les personnes pratiquant déjà le yoga
Nombre de participants	dès 10 personnes (max. 20), les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée

Inscriptions jusqu'au jeudi 30 novembre 2017