

## Cours de Hatha-YOGA

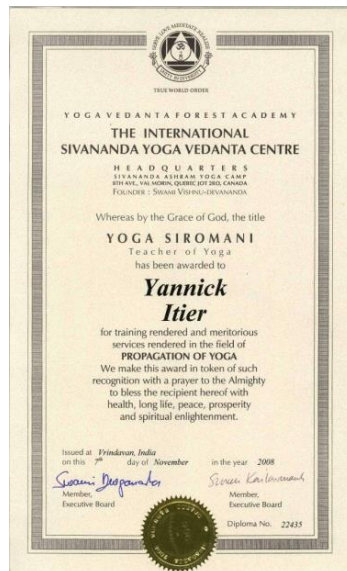
La pratique du Hatha-yoga est une recherche de l'unité de toutes les modalités physique et psychiques qui nous composent. Les cours s'articulent autour de la pratique des asanas (postures physiques), pranayama (travail du souffle), yoga nidra (relaxation) et Dharana (méditation) en accord avec les principes de l'Ayurveda (médecine traditionnelle indienne).

**Horaire : JEUDI 18h30-19h30**

**Lieu : Service des sports Matoury**

**30 €/an pour adhésion et assurance**

**40 €/mois ou 120 €/trimestre**



## Contact :

Tél: 06.74.21.91.45

<http://www.ayurveda->

[france.org/praticiens/ITIER.html](http://www.ayurveda-france.org/praticiens/ITIER.html)

[yannickitier@hotmail.fr](mailto:yannickitier@hotmail.fr)



## ASSOCIATION YOGAYURVEDA GUYANE

Déclaration en préfecture le 19 Août 2009 sous le n°W9C1001475

Inscription au journal officiel le 19 septembre 2009

SIRET n°515 102 952 00014

APE 9499Z



## Consultation ayurvedique

La santé en Ayurveda est basée sur un équilibre des forces de la nature.

Ainsi, l'objectif d'un bilan ayurvédique est de garder l'état d'équilibre ou de corriger l'état de déséquilibre, afin d'en trouver les causes. L'entretien est mené selon un protocole qui inclut l'observation, le toucher et l'interrogation. Je prends des informations sur vos habitudes de vie, l'état de votre digestion et de votre élimination (selles, urine, sueur), votre alimentation, votre sommeil, votre fonctionnement mental et émotionnel, votre passé médical, etc...

Ensuite on essaye d'établir un programme personnalisé afin de rectifier ces déséquilibres en agissant sur leurs racines au moyen de différents moyens tels que :

- ▶ règles d'hygiène de vie (rythmes, horaires, activités) ;
- ▶ alimentation ;
- ▶ soins corporels et massages ;
- ▶ utilisation d'épices et de compléments alimentaires
- ▶ exercices physiques ;
- ▶ exercices de contrôle du mental et des émotions : respiration ou pranayama, relaxation, méditation et autres pratiques du domaine du yoga.

En finalité, le bilan ayurvédique complet vous aide à mieux comprendre votre fonctionnement et votre

métabolisme au quotidien, et vous donne les clés pour remédier aux maux qui dérangent votre équilibre naturel.

**Durée consultation : 1h30-2h00 la 1<sup>ère</sup>**

**Cout : 70 € 1<sup>ère</sup> consultation,  
50 € consultations de suivi (1h)**



## Massages ayurvediques

L'Ayurveda Science de la vie ou de la longévité vous offre une technique de massage traditionnel unique, pratiquée par les Indiens depuis des millénaires : c'est le massage ayurvédique, aux multiples bienfaits... Dans tous les traités médicaux ayurvédiques, le massage apparaît non seulement en tant que thérapie corporelle, mais surtout en tant que pratique d'hygiène de vie au quotidien.

- **Abhyanga** (global).....**60 €**  
Massage à l'huile de tout le corps (1h15).
- **Shirodhara** (global+tête) .....**120 €**  
Massage à l'huile de tout le corps et écoulement d'huile tiède sur le front (1h45)
- **Jambes lourdes** .....**40 €**  
Avec massage du pied au bol KANTSU (45 min).
- **Kati vasti (dos)**.....**50 €**  
Massage à l'huile du dos et versement d'huile tiède dans un réservoir appliqué sur le dos (1h).
- **Marmathérapie** (global+points énergétiques) **60 €**  
Massage à l'huile de tout le corps et passage sur les points marma (1h30)
- **Pranathérapie** (imposition des mains).....**40 €**  
(45 min) la Pranathérapie a pour but d'augmenter le niveau d'énergie vitale du corps, de renforcer ses défenses naturelles et de le rééquilibrer aux niveaux physique, émotionnel et mental.