

LES « JAY » JOURNEES AYURVEDA ET YOGA

LISTE DES THERAPEUTES, DES TARIFS, DES ATELIERS PROPOSES

LES MASSAGES BIEN-ETRE selon l'Ayurvédā :

60 euros l'heure ou 30 euros les 30 min

Nos masso-thérapeutes sauront vous faire découvrir, avec talent et bienveillance leur **moment de détente**, selon la tradition indienne. Pensez aux soins duo !

- **HAJNI SZAUER** : thérapeute corporelle en soins Ayurvédā. Depuis l'été, elle vous attend au Cabinet de Mangal le samedi. Spécialité : soin de la tête-visage; dos; massage global détente et pacifiant. « *Voir les gens repartir avec une sourire après un soin à la fois détendus et rééquilibrés c'est pour moi une récompense et une grande satisfaction !* »
- **ANNE SOPHIE RICHARD** : ancienne cadre dans les médias, aujourd'hui professeur de yoga Anusara et praticienne de soins corporels selon les rituels d' Inde de l' Ayurveda. "*Passionnée, je vis ce que je donne et donne avec un immense bonheur pour votre bien-être !*"
- **MARILYNE PERRISSOUD** : relaxologue-thérapeute selon l' Ayurvédā, travaille au Cabinet de Mangal depuis 8 ans. "*Pour moi, l' Ayurvédā permet de comprendre les gens et mieux les écouter. Chaque personne est unique !*"

SOINS ESTHETIQUES selon l'Ayurvédā,

30 min de beauté des pieds ou visage : 40 euros

Agnès vous proposera une escapade "**beauté indienne**", à savourer sans plus attendre.

- **AGNES SALERO** : esthéticienne et praticienne en massages bien-être ayurvédiques. "*Attirée par l' Ayurvédā je chemine pas à pas dans cette voie et la nature guide mes mains au gré des soins selon les besoins de chacun. "*

COURS DE YOGA : 20 euros

Enfin, **différentes méthodes**, styles, approches, réunis pour une envie commune. Le yoga est **universel** ! A travers les textes, les asanas, la respiration et la méditation, trouvez "votre" yoga avec nos professeurs de yoga passionnés et passionnants ! Testez !

- **YANNICK** : enseigne le Yoga sur la région d'Annecy suivant l'orientation **Viniyoga** (ou Yoga dit de Madras), "*L'adaptation des techniques psychosomatiques des Hatha et Raja Yoga à nos modes de vie contemporains d'occidentaux est une composante majeure qui fonde cette approche et cette transmission traditionnelle.*"
- **TOM** : enseigne le Yoga dans sa globalité selon les principes du **Sivananda Yoga** "*Je partage ce que j'aime en enseignant le yoga dans tous ses aspects. Mon but, offrir un moyen efficace pour favoriser la santé et améliorer la qualité de vie de chacun* »

- **MAUD** : " Yogathérapeute, professeur de **Hatha Yoga** et de **yoga prénatal**, Maud enseigne depuis 5 ans à Paris et dans la région d'Annecy. " *Le yoga est pour elle un moyen d'aller vers soi, de se réaliser, dans l'écoute et le respect de sa vérité intérieure.*"
- **STEPHANIE** : accompagnant spécialisé dans l'enseignement du **yoga**, de la méthode **Pilates** et la **danse biodynamique** depuis plus de 10 ans. Praticienne en massages énergétiques . *"Je propose à chacun la possibilité de voyager à travers le corps pour redécouvrir le plaisir d'être... Apprendre à se poser, respirer, bouger. Trouver plus d'Amour pour Soi et donner plus de cohérence à sa vie pour être pleinement acteur de son quotidien."*

CONSULTATIONS : 100 euros

Marilyne et Carole ont travaillé en Suisse ensemble, leur complicité a perduré au-delà des frontières.

Faites l'expérience d'une **consultation ayurvédique** avec Carole, vous en sortirez grandi(e) !

- **CAROLE ZINSEL** : l'une des premières suissesses à avoir fait ses études en **médecine ayurvédique** en Inde (6 ans) et obtenu son BAMS (Bachelor of Ayurveda Medicine and Surgery). Elevée dans un milieu familial où les médecines naturelles prévalent, et à la suite de plusieurs voyages en Inde marquants, Carole s'est tournée vers l'Ayurvédica qui l'a guidée et complètement convaincue.

Elle consulte actuellement au **Centre Ayurvédica à Belmont-sur-Lausanne** pour des bilans de santé, des déterminations de constitution (doshas), des conseils d'hygiène de vie et alimentaires personnalisés et pratique les différentes thérapies et techniques manuelles ayurvédiques.

"Mon immersion totale dans la culture indienne m' a permis d'intégrer facilement les concepts de l'Ayurveda, d'en expérimenter les bienfaits et de les transmettre à ma « patientèle » occidentale."

ATELIERS CULINAIRES : participation de 5 euros

Afin de passer un moment d'échange, nous vous proposons pour cette fois de faire votre repas, vous-même !

- **CAROLE et VIRGINIE** vous aide à confectionner un dhal (soupe de lentilles aux épices) et du ghee (beurre clarifié), **recettes ayurvédiques**, diététiques et gourmandes pour votre bien-être.

ATELIER INITIATION MASSAGE BIEN-ETRE du dos : 50 euros

Découvrez comment apprendre à **stimuler** ou **harmoniser** le dos, selon la soins corporels ayurvédiques avec Sophie. Passez un moment de complicité entre amis !

- **SOPHIE TAGAND** : thérapeute psycho-corporelle, **praticienne** et **formatrice** en massage ayurvédique sensitif.

Accompagne au mieux vivre depuis 15 ans, installée au cabinet Chuan Tong à Annecy, son mantra préféré: *"Avant tout, prendre soin de sa demeure."*

REPAS soir : 24 euros

REPAS midi : stand

Fabienne de l' Atelier de Philomène nous réglera les papilles, avec des saveurs locales et de saisons.

- **FABIENNE MINEUR** vous propose ses petits plats soir et midi, à **La Salicorne**. **Cuisinière** dans l'âme, elle anime des cours de cuisine.

"L'Atelier de Philomène, c'est plus qu'un atelier culinaire, c'est un moment de détente dans un endroit chaleureux où l'on apprend le goût des bonnes choses tout en respectant les saisons."

MEDITATION : offerte

Deux temps seront proposés (cf planning) lors de ces trois jours, temps de recueillement et de rassemblement, d'écoute de soi en conscience.

CONFERENCES : offertes

- Les docteurs en Ayurvéda et en allopathie, Vd. ZINSEL et Dr MORVAN, se partageront un temps de parole autour des *Bienfaits de la méditation sur le cerveau*.
- Vd. CAROLE ZINSEL, proposera un exposé sur *Les bases ou les dessous de l'Ayurvéda*.
- TOM, professeur de yoga présentera *Les 5 points du yoga*, selon Swami Vishnu Devananda.

•

LES JAU
JOURNEES AYURVEDA & YOGA
11-12-13 décembre 2015

Au cœur des Alpes, Vaudy, hameau paisible et serein,
accueille un événement privilégié, rassemblant
thérapeutes, professeurs de yoga et relaxologues.

Retraite JAU
une expérience ayurvédique de bien-être
sur 2 ou 3 jours

Ateliers à la carte
à partir de 15€

Détails : www.cabinetdemangal.com
Réservation : 06.10.01.35.49
Hébergement et restauration : l'Atelier des Philomène et La Salicorne
04.56.49.08.08