

PANCHAKARMA

YODH KER NEWSLETTER



Bonjour les ami-es,

Panchakarma est le nom donné aux cures ayurvediques en Inde. Littéralement cela veut dire 5 actions. Mais pourquoi faire une cure en Inde ?

Les cures sont un temps privilégié pour nettoyer en profondeur son corps et son mental. Il s'agit d'évacuer les toxines accumulées dans le corps et de se libérer des tensions mentales. Elles sont conseillées pour rester en forme et en bonne santé et aussi pour soulager voire supprimer de nombreuses maladies et symptômes.

L'Inde est une terre de spiritualité. Pour moi, c'est un lieu privilégié pour vivre des expériences lumineuses et questionner le sens de notre vie.



LE VAIDYA

Le vaidya est le médecin ayurvedique qui dirige la cure. Après une première consultation, il planifie plusieurs soins par jours, prescrit des médicaments à base de plantes et définit le régime alimentaire. Il suit l'évolution de chaque patient tout au long du séjour.

LE YOGA CHARYA

Le yogacharya, professeur de yoga, enseigne un yoga thérapeutique : les exercices sont proposés en fonction des besoins de chacun et réalisés différents types de respirations qui participent à l'efficacité du programme. Il explique aussi la philosophie védique pour que chacun comprenne le but ultime de ce qui lui est proposé.



Les soins à JIVAGRAM

Jivagram est un très beau centre de cure situé à 1h de voiture de Delhi dans un environnement agricole. C'est un établissement très sérieux qui propose des soins personnalisés : on peut y venir simplement pour retrouver vitalité et apaisement mais aussi pour soigner différentes maladies aussi bien physiques que mentales : douleurs dorsales ou articulaires, perturbation du système digestif ou endocrinien, gynécologie, dermatologie, troubles du sommeil, neurologie, ...

Chacun reçoit 4 à 6 soins par jours, comprenant des massages à 4 mains, des sudations, des applications locales, ...

L'ensemble de l'équipe soignante parle anglais et vous accompagne avec empathie, attention et toute la gentillesse indienne.

Les SIGNATURES DE L'AYURVEDA



CONNAISSEZ-VOUS LES 2 SOINS LES PLUS EMBLÉMATIQUES DE L'AYURVEDA ?

- ABHYANGA : massage complet du corps à l'huile pratiqué par deux masseurs pour les hommes ou deux masseuses pour les femmes
- SHIRODHARA : écoulement continue d'un filet d'huile tiède sur le front.



CONNAISSEZ-VOUS LA NOURRITURE AYURVEDIQUE ?

La nourriture ayurvedique est végétarienne, digeste et savoureuse. Elle est cuisinée à partir de produits locaux, les épices y tiennent une part importante pour le goût et leurs propriétés. Le piment n'est pas recommandé en ayurveda, les plats sont donc très équilibrés.

YODH KER ACTUALITÉ

Bilan de deux semaines de soins à Jivagram :

Aude est maintenant diplômée en marma thérapie - les marmas sont des points énergétiques du corps - nous en parlerons dans une prochaine NL

Philippe s'est sevré de la nicotine, a perdu quelques kilos et intégré de nouveaux outils pour soigner son dos.

Si vous aimez cette newsletter,
adhérez à l'association Yodh ker !
Vous recevrez ainsi nos publications bimensuelles

YODH KER



**YODH
KER**

E-mail

yodhker@gmail.com

Adresse

12, allée de la Pointe 56 610 ARRADON

site Web

<https://www.yodhker.com>