**STAGE EN INDE**

**INTRODUCTION A L’AYURVEDA**

**DU 01 AU 12 AVRIL 2019**

**A MacLeodGanj**

 **Liberté de Vie**

 **Ola KEVICH**

**AVEC LE Dr. ARUN SHARMA**

*Formation à but professionnel*

**OBJECTIF DE LA FORMATION:**

Acquérir les connaissances fondamentales pour établir un bilan ayurvédique complet afin de conseiller la personne en matière de régime alimentaire et d’hygiène de vie, et prodiguer les massages thérapeutiques adaptés. Apprentissage des bases de la cuisine ayurvédique. Cette formation est une véritable immersion dans la philosophie ancestrale de l’Ayurveda, rendue possible grâce au Dr. Arun Sharma, lui-même issu d’une famille de Brahman. Travaillant depuis des années avec un public occidental, il transmet l’Ayurveda dans un langage accessible à tous.

**PROGRAMME**

**- Concepts de base**: histoire et philosophie, physiologie ayurvédique (constitution de l’individu par rapport aux éléments), bilan ayurvedique, nutrition, introduction au panchakarma, huiles et produits de base en Ayurveda.

- **Massages thérapeutiques** à l’huile et au bolus (tête, visage, corps, pieds), Shirodara (traitement à l’huile pour la tête), bain de vapeur aux herbes, cuisine ayurvédique.

Les cours auront lieu du lundi au vendredi inclus, le week end du 6/7 avril sera libre (des sorties seront proposées).

**Formation à but professionnel (diplôme en fin de stage), ouverte à tous.**

**- Visite du Temple d’Or d’Amritsar à l’aller et de plusieurs sites à Delhi au retour**

**PRIX**

**Le coût total de ce stage est estimé à 1475 euros concernant les frais fixes** (billets d’avion, visa, minibus, chambre d’hôtel avec petit déjeuner, formation, frais d’inscription), **auquel il faut rajouter les frais supplémentaires** qui varient d’une personne à l’autre (repas midi et soir, souvenirs, activités supplémentaires).

Départ le 30/03/2018, Retour le 14/04/2019 (aéroport Roissy Charles de Gaulle)

**INSCRIPTION et RENSEIGNEMENTS**

**Ola KEVICH**

**06 85 95 59 79**

[**http://liberte-de-vie.com**](http://liberte-de-vie.com)

**STAGE EN INDE**

**INTRODUCTION A L’AYURVEDA**

**DU 01 AU 12 AVRIL 2019**

**A MacLeodGanj**

 **Liberté de Vie**

 **Ola KEVICH**

**AVEC LE Dr. ARUN SHARMA**

*Formation à but professionnel*

**OBJECTIF DE LA FORMATION:**

Acquérir les connaissances fondamentales pour établir un bilan ayurvédique complet afin de conseiller la personne en matière de régime alimentaire et d’hygiène de vie, et prodiguer les massages thérapeutiques adaptés. Apprentissage des bases de la cuisine ayurvédique. Cette formation est une véritable immersion dans la philosophie ancestrale de l’Ayurveda, rendue possible grâce au Dr. Arun Sharma, lui-même issu d’une famille de Brahman. Travaillant depuis des années avec un public occidental, il transmet l’Ayurveda dans un langage accessible à tous.

**PROGRAMME**

**- Concepts de base**: histoire et philosophie, physiologie ayurvédique (constitution de l’individu par rapport aux éléments), bilan ayurvedique, nutrition, introduction au panchakarma, huiles et produits de base en Ayurveda.

- **Massages thérapeutiques** à l’huile et au bolus (tête, visage, corps, pieds), Shirodara (traitement à l’huile pour la tête), bain de vapeur aux herbes, cuisine ayurvédique.

Les cours auront lieu du lundi au vendredi inclus, le week end du 6/7 avril sera libre (des sorties seront proposées).

**Formation à but professionnel (diplôme en fin de stage), ouverte à tous.**

**- Visite du Temple d’Or d’Amritsar à l’aller et de plusieurs sites à Delhi au retour**

**PRIX**

**Le coût total de ce stage est estimé à 1475 euros concernant les frais fixes** (billets d’avion, visa, minibus, chambre d’hôtel avec petit déjeuner, formation, frais d’inscription), **auquel il faut rajouter les frais supplémentaires** qui varient d’une personne à l’autre (repas midi et soir, souvenirs, activités supplémentaires).

Départ le 30/03/2018, Retour le 14/04/2019 (aéroport Roissy Charles de Gaulle)

**INSCRIPTION et RENSEIGNEMENTS**

**Ola KEVICH**

**06 85 95 59 79**

[**http://liberte-de-vie.com**](http://liberte-de-vie.com)