

L'Ayurvéda, science multimillénaire de l'Inde, puise sa richesse dans les Védas. Elle est le plus ancien système de santé humaine avec ses 5000 ans d'existence. Ayurvéda signifie **science de la vie, combinaison du corps, des sens, du mental et de l'âme.**

ॐ केतोइोर आयुर्वेदा ?

C'est une approche traditionnelle, naturelle et holistique qui a pour objectifs de :

- **Soutenir la santé** – Thérapies équilibrantes -
- **Remédier aux déséquilibres** – Thérapies de détoxification -

Elle s'appuie sur les **5 éléments Ether – Air – Feu – Eau – Terre** à l'origine des **3 doshas Vata, Pitta, Kapha** pour reconnecter l'humain à sa nature profonde et rétablir l'harmonie et l'équilibre naturel.

ॐ हेइ ठुतौइ

L'Ayurveda puise la richesse de ses principes et de ses connaissances dans 3 textes majeurs issus des Védas.

Cette connaissance rationnelle, empirique et intuitive propose des outils puissants adaptés à chaque individu selon sa nature constitutionnelle.

L'Ayurveda intègre dans son système de soins des thérapies physiques, subtiles et énergétiques :

- Détermination de la nature individuelle et des éventuels déséquilibres
- Soins et massages ayurvédiques
- Conseils hygiéno-diététiques & style de vie
- Nutrition
- Phytothérapie
- Méditation et les exercices respiratoires

ॐ ॐ ॐ

NB : Les soins naturels ne sont pas des actes médicaux et ne remplacent pas le suivi médical nécessaire à votre santé. Ils sont pratiqués dans un but d'accompagnement et sont des auxiliaires de santé naturels pour votre équilibre. En conséquence, aucun soin de kinésithérapie ni aucune technique médicale ne sont utilisés.

ॐ एण्ड एण्ड आयुर्वेदीक एंडइ... ॐ

Une opportunité pour prendre **soin de soi** et **relancer les processus naturels de régénération.** Un espace pour **découvrir, expérimenter, vivre** l'Ayurvéda au quotidien. **Un temps hors du temps...**

Hélène et Florence, praticiennes certifiées, vous proposent **des cures de 5 et 7 jours pour 4 personnes :**

- **2 soins ayurvédiques/jour** dont le massage Abhyanga à 4 mains.
- Une pratique quotidienne **d'exercices corporels et de méditation.**
- Des **conseils en nutrition et style de vie.**
- La découverte, la compréhension et l'intégration des **principes ayurvédiques dans votre quotidien.**
- Une **filmographie et des conférences** autour de l'Ayurvéda en soirée.
- Un **atelier de cuisine ayurvédique** (cures « initiation et découverte » 5 et 7 jours)
- Un **bilan constitutionnel personnalisé** (Cures 5 et 7 jours)
- Des **soins complémentaires personnalisés** (cures 7 jours)
- Un **atelier surprise** en lien avec l'Ayurvéda ou la culture de l'Inde (Cures « Avancés » 7 jours)

Et aussi du **repos et des promenades** dans un environnement propice à la paix du corps et de l'esprit.

LES +

*** 2 soins dont 1 massage à 4 mains chaque jour**

*** Huiles ayurvédiques traditionnelles**

*** 4 participants**

*** 2 praticiennes certifiées**

*** 1 lieu convivial chez l'habitant**

Attention ! Ces cures ne sont pas ouvertes pour les situations suivantes : cancer, chimiothérapie, radiothérapie, hypertension sévère, maladies de peau, grippe, fièvre, bronchite, diarrhées, phlébites, ulcères variqueux, grossesse, déséquilibres psychologiques profonds.

N.B. Ces cures sont contre-indiquées durant les 2 premiers jours des règles.

हेइ हेइ एण्ड एण्ड : हेइ इण्डइ

Cette retraite vous est proposée chez l'habitant dans un espace dédié à l'Ayurvéda ; **un lieu convivial et chaleureux où se poser, se reposer et se ressourcer.**



Situé à **Jarrier, petit hameau de Savoie**, dans un cadre naturel de moyenne montagne, à 1130 mètres d'altitude, sur les balcons de Saint-Jean-de-Maurienne, face aux aiguilles d'Arves.

Accès : 15mn. de l'autoroute A43, sortie 27 (Saint-Jean-de-Maurienne) – 15mn. de la gare Saint-Jean-de-Maurienne/Arvan

Séjour en pension complète, 4 chambres individuelles*, 2 salles de bains et sanitaires, salon commun, grande terrasse avec vue panoramique.



* 2 chambres au 1^{er} étage dont une avec lit double
2 chambres au 2^{ème} étage dont une avec lit double.

Les repas ayurvédiques et végétariens sont concoctés avec soin par Gérard, avec l'aide de Laurence ; une cuisine élaborée avec des produits bio, locaux et de saison, adaptée à votre constitution, qui respecte les principes de nutrition ayurvédique.



...un aperçu de ces soins proposés...

* **ABHYANGA** : massage de tout le corps avec des huiles médicinales adaptées à chaque constitution.



Favorise une détente profonde et l'élimination des toxines.

* **SHIRO/MUKHA ABHYANGA** : massage dynamique du cuir chevelu et du visage.
Favorise la détente complète du corps et de l'esprit.

* **POTLI**: soin du corps effectué avec des pochons à base de plantes et poudres médicinales.
Favorise la fluidité articulaire et musculaire.



* **UDVARTANA/UDGARSHANA** : gommage du corps avec des poudres à base de farine de pois chiche, épices et plantes.
Favorise détoxification, perte de poids et de cellulite.



* **SWEDANA** : thérapie de sudation.
Favorise la détoxification des tissus profonds du corps.

* **SHIRODHARA** : écoulement en balayage d'un filet d'huile sur le front.
Favorise la stabilisation du mental, améliore le sommeil, l'irrigation du cerveau et la mémoire.

* **KATI ou JANU BASTI** : application locale d'huile médicinale sur le dos ou le genou.



☞ Toutes les huiles utilisées sont issues de cultures biologiques ou de préparations ayurvédiques traditionnelles et adaptées à la constitution de chaque personne.

notre parcours :



Hélène Abate, Praticienne Ayurvédique
Diplômée par « **Jiva®Ayurveda Institute** » (Inde),
par « **l'Institut Européen des Etudes Védiques** »,
par « **l'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales** » et
par « **l'Institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle** ».

Après des études universitaires et parallèlement à une activité professionnelle commerciale de 23 années, mon vif intérêt pour la santé naturelle m'a conduite à rencontrer le Dr Partap Chauhan qui dirige une clinique ayurvédique « **Jiva®Institute** » en Inde (Faridabad) et parcourt le monde pour transmettre l'authentique science ayurvédique.

J'ai eu le privilège de recevoir cette connaissance multimillénaire, de l'expérimenter et de mesurer l'étendue et la puissance des champs d'action des thérapies ayurvédiques dans le cadre de ma pratique professionnelle et de formations et cures ayurvédiques dont j'ai la responsabilité depuis plusieurs années.

L'Ayurveda, bien qu'enracinée dans la culture védique de l'Inde, dépasse les cadres géographiques, culturels, confessionnels, temporels et s'adresse à cette part commune à tous les êtres humains - appelée *Jiva** en sanskrit -, qu'il s'agira de préserver et de faire grandir, dans le respect des lois de la nature, inspiratrices des lois qui régissent les individus pour l'épanouissement de leur nature essentielle.

**Jiva*, terme sanskrit signifiant l'âme individuelle, source de paix intérieure et de plénitude.



Florence Becquet
Praticienne Ayurvédique
Diplômée par « **Jiva Ayurveda Institute** »
en Panchakarma
Diplômée par « **Yoga and Ayurveda Health** »
en conseiller consultant.

J'ai découvert l'Ayurveda durant la formation « **Yoga Sadhana** » dans le cadre de l'association Terre du Ciel. Le mot Ayurveda était alors relié aux massages, mais le contenu de la formation – études de textes sacrés, méditation, chants dévotionnels, hatha yoga – visait à nous amener à une compréhension de l'être humain en tant que corps, âme et esprit. Cette vision globale s'est imposée à moi comme une évidence et c'est pourquoi après 28 ans d'exercice en tant qu'infirmière libérale, j'ai ouvert un cabinet à Aubenas en Ardèche, afin de prodiguer des massages et des conseils sur l'hygiène de vie et l'alimentation selon les principes de l'Ayurveda. Le suivi régulier de personnes me permet de constater au quotidien la puissance et l'étendue de ce système de santé multimillénaire et universel. C'est avec une grande joie et une profonde reconnaissance que je partage ce savoir.

Nous contacter :

Hélène
Patanga ayurveda
helenepatanga@orange.fr
06 59 60 29 84

Florence
becquet.florence@gmail.com
06 51 59 95 92

IPNS – Ne pas jeter sur la voie publique

patanga ayurveda

vous propose des

Cures traditionnelles selon

l'ayurveda*

Science de la Vie, de l'équilibre et de la longévité



इत्येवै भवन्तु इत्येवैना

Que tous les êtres soient heureux

इत्येवै इत्येवै निरालया

Que tous soient préservés de la maladie,

इत्येवै इत्येवै पश्यन्तु

Que tous vivent sous les meilleurs auspices,

तां कश्चिद्दुःखं कश्चिद्दुःखं कश्चिद्दुःखं

Que nul ne connaisse la souffrance.

(Mantra védique)

*Médecine traditionnelle indienne, reconnue par l'OMS depuis 1982