



YOGA TREE

RETREAT



Vivre l'Ayurveda

*4 jours de retraite intense pour explorer
cette ancienne science de guérison.*

***Salle des Fêtes – Jausiers
(Alpes de Hautes Provence – 04)***

Yogatreeretreat.com



Yoga Tree est une équipe de professionnels de la santé et du bien-être qui offrent un chemin holistique vers votre voyage intérieur, basé sur les principes ayurvédiques. Nous organisons des retraites et des formations exclusifs dans des endroits bienveillants en Inde et en France. Ces programmes consciemment planifiés combinent des ateliers éducatifs, une cuisine saine et un séjour agréable pour améliorer votre expérience.

« Le but de l'Ayurvêda est de maintenir la santé, de guérir les maladies, et d'atteindre la réalisation de soi »

Nos médecins et thérapeutes ayurvédiques expérimentés venant d'Inde proposent une retraite approfondie axée sur les sciences de la vie et les bienfaits de l'Ayurvêda. Cette retraite s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir, développer ou approfondir leurs connaissances en Ayurvêda, que ce soit à titre personnel ou pour devenir praticien ayurvédique.

Cette série de conférences et d'ateliers pratiques vous transportent dans les principes fondamentaux de l'Ayurvêda: de la théorie à la pratique de cette ancienne science de guérison.

***Nous vous invitons à nous rejoindre pour
découvrir votre propre Vie en Ayurvêda !***



Lieu: Salle des Fêtes de Jausiers 04850 – France

Réservation : asso.elaitchi@gmail.com

Dates: 03 – 06 Juin 2022

07 82 77 19 04, 0669463257

Site web: www.yogatree retreat.com

Langues parlées: Anglais & Français



L'Ayurvéda

L'Ayurvéda est une science ancienne, originaire d'Inde. Les techniques thérapeuthiques traditionnelles nous apprennent à soigner notre corps, notre esprit et notre âme afin de vivre en équilibre avec nous-même et le monde qui nous entoure.

En Sanskrit "ayur" signifie *vie* et "veda" signifie *science ou connaissance*. L'Ayurvéda peut donc se traduire par "Science de la vie". Elle puise ses sources dans les Védas (ensemble de textes sacrés de l'Inde ancienne).



Les pratiques ayurvédiques suivent une approche holistique, datant de la civilisation védique et sont, encore, largement pratiquées en Inde. Sa réputation est, maintenant, répandue dans le monde entier. L'objectif de l'Ayurvéda n'est pas seulement de guérir, mais il est également crucial pour traiter les maladies, maintenir la santé et vous guider sur un chemin holistique vers la réalisation de soi.

À qui s'adresse cette retraite ?

Nous invitons toutes les personnes de tous horizons à se joindre à nous pour cette retraite. L'Ayurvéda est une science naturelle utilisée pour le bien-être et la guérison. Notre équipe de médecins et de thérapeutes experts vous enseignera les techniques ayurvédiques traditionnelles qu'ils ont acquises au cours de leurs décennies d'expérience. Nous, à YogaTree, aimerions partager nos connaissances avec des praticiens en Ayurvéda, des massothérapeutes, des thérapeutes, des passionnés de santé et toute personne intéressée par cette science ancienne.



Programme & Tarifs

Vendredi 3 juin – 18h30 : Conférence d'introduction à l'Ayurvêda – ouverte à tous, participation libre

Programme quotidien des 4, 5 et 6 juin:

7h à 8h: Siddhanath Surya yoga & Hatha yoga

9h à 16h sur rendez-vous: Consultations individuelles et massages ayurvédiques

16h00 à 17h00: Relaxation, Yoga Nidra et méditation

17h30 à 19h30: Atelier

19h30: Repas indien sur réservation

Programme des ateliers

- * **Atelier du samedi 4 juin:** Points généraux expliquant les fondamentaux de l'Ayurvêda / Évaluation de la constitution individuelle à travers la prise de pouls
- * **Atelier du dimanche 5 juin :** Rôle du panchakarma (5 actions thérapeutiques) dans le maintien de la santé et son importance sur l'immunité
- * **Atelier du lundi 6 juin :** Principes de la cuisine ayurvédique

Tarifs

Atelier : 40 euros

Consultation : 70 euros

Cours de yoga : 10 euros

Repas : 15 euros

Massages : détails sur demande



Dr. Satish Kumar

Diplômé en Médecine Ayurvédique et en Chirurgie à l' Université de Kerala en 1989, Satish est un praticien enregistré sous la loi Travancore-Cochin du 26-2-1990. Il dirige le centre *Ayur Health Care* à Kowdiar. Il a pratiqué à la maison de santé *Triveni Nursing* à Kérala, à la clinique South Muscat à Oman. Il a également formé des étudiants du monde entier avec l'association *Vellai Thamaraï*.

Hamsacharya Subramoni Mahesh

Fidèle disciple de Yogiraj Satgurunath Siddhanath, Acharya, Mahesh a été initié aux techniques du *Kundalini Kriya Yoga* en 2004. Après plusieurs années de pratiques et de formation, Mahesh est, maintenant, un Hamsa Acharya qui peut transmettre les techniques données par le maître, celles du Surya Yoga et Kundalini Kriya Yoga.



Saheer Paralath

Directeur du centre *Franco Indian Ayur* à Pondichéry, en Inde, Paralath est un thérapeute professionnel et un enseignant en pratiques ayurvédiques. Il a plus de 15 ans d'expérience dans différentes thérapies Ayurvédiques dont les massages, les traitements et les préparations à base d'huiles de plantes et les médicaments selon les coutumes traditionnelles naturelles.

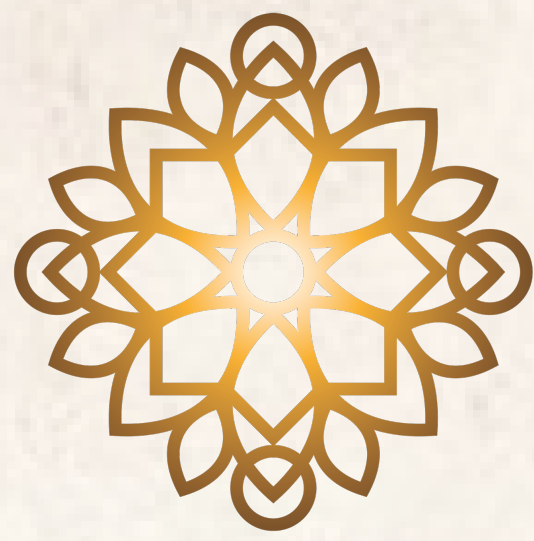
Sa passion pour l'Ayurveda a débuté à l'âge de 16 ans, lorsqu'il a été témoin de miracles accomplis par ces plantes médicinales. Depuis lors, il s'est consacré à l'apprentissage et à la pratique des thérapies ayurvédiques, notamment les soins ayurvédiques, le massage et la thérapie Panchakarma et enfin, le traitement Kalari marma.

Arun Kalahasti

Originaire de Pondichéry, Arun est le fondateur et directeur de l'association **Yoga Tree Retreat**, basée à Paris. Enseignant de Hatha Yoga and Vinyasa Yoga, praticien en massage Ayurvédique, il utilise différentes techniques telles que l'abhyanga et le massage des points marma (points d'énergie vitale) afin de délivrer une thérapie corporelle complète . Il organise des



retraites de Yoga et Ayurvéda en France et en Inde depuis 5 ans, avec son équipe qui comprend des professionnels de médecine ayurvédique, des thérapeutes en Ayurvéda et des professeurs de Yoga.



YOGA TREE
RETREAT

Rajeunissement, détox et cures avec l'Ayurvédā :

Consultation individuelle – 75€

Siro Abhyanga- massage de la tête, cou et épaules (30min) – 30€

Spécial massage de la colonne vertébrale incluant les cervicales (30min) – 35€

Massage des pieds – réflexologie avec points de pressions (30min) – 35€

Nasya – introduction de gouttes d'huile médicalisée dans le nez pour sinusite et cervical – 35€

Netra Tharpanam – traitement pour les yeux (45min) – 35€

Karnapoorana – traitement pour les oreilles (30min) – 35€

Udwarthanam – massage avec de la poudre d'herbes pour traiter l'obésité (60min) – 90€

THÉRAPIE DE RAJEUNISSEMENT avec Abhyanga (60 Min) – 60€

Siro Abhyanga (massage de la tête),

Mukabhyanga (massage du visage),

Abhayanga (corps entier),

ABHYANGA TRADITIONNEL (75min) – 75€

Abhyanga (corps entier),

Siro abhyanga (tête),

Mukhabhyanga (visage),

Bains de vapeurs aux herbes

THÉRAPIE DE RAJEUNISSEMENT avec Abhyanga (90Min) – 80€

Siro Abhayanga (massage de la tête),

Abhayanga (corps entier),

Mukhabhyanga (massage du visage),

Padam Abhayanga (Massage des pieds)

sur points de pression

THÉRAPIE DE SOULAGEMENT DU STRESS avec siro Abhyanga & Sirodhara (60Min) – 95€

Siro abhyanga (massage de la tête, cou et épaules),

Sirodhara (écoulement d'huile médicalisée sur le front)

PURIFICATION AVEC L'AYURVEDA– Tissus, Organes & Esprit avec Abhayanga et Sirodhara (90 min) – 140€

Siro Abhayanga (tête)

Abhayanga (corps entier)

Sirodhara (écoulement d'huile médicalisée sur le front)

Dans la posture Savasana

THERAPIE DE NOURRISSEMENT DE LA PEAU avec NavaraKizhi (60min) – 125€

Massage avec des poches remplies de riz Navara, lait et décoction d'herbes

THERAPIE DE SOULAGEMENT DES DOULEURS ARTICULAIRE :

PIZHICHIL – THAILA DHARA – écoulement d'huile médicalisée sur le front après un massage des articulations (60min) – 150€

PODI KIZHI – massage réalisé avec des poches remplies de poudre d'herbes et huile chaude médicalisée (60min) – 90€

KATI VASTI traitement localisé pour douleurs du dos, renforce articulations et nerfs par l'application d'huile chaude médicalisée dans le bas du dos (45min) – 75€

JANU VASTI traitement localisé pour les douleurs aux genoux, renforce les os, articulations et nerfs par l'application d'huile chaude médicalisée sur les genoux (45min) – 75€

GREEVA VASTI traitement localisé pour les douleurs des cervicales, renforce les os et nerfs par l'application d'huile chaude médicalisée dans la région des cervicales (45min) – 75€



Contact Us:

Email : asso.elaitchi@gmail.com

Site web : yogatreeretreat.com

Facebook : [YogaTreeRetreat](https://www.facebook.com/YogaTreeRetreat) 

Instagram : [YogaTreeRetreat](https://www.instagram.com/YogaTreeRetreat) 

Téléphone : +33 669463257
662027141

Our Partners

