



L'AYURVEDA



L' **Ayurvéda**, la « science de la vie » (Ayur = vie, Veda = science) ou « connaissance de la vie », est considérée comme la plus ancienne médecine holistique du monde, issue de la tradition indienne. C'est un système de guérison très complet puisqu'il s'occupe à la fois du corps, de l'esprit et du mental. Étant la science de l'auto guérison et de la prévention, l' Ayurvéda aspire à soulager la maladie et promouvoir le bien être physique et psychologique; cependant, son but suprême est, comme dans le Yoga, la Réalisation de Soi. L' Ayurvéda est donc à la fois un art de vivre et une philosophie; il combine des éléments concrets et philosophiques.

Vata, Pitta, Kapha... ou les principes de l' Ayurvéda

L' Ayurvéda se base sur l'étude des cinq éléments que l'on trouve dans la nature : l' « éther » (espace), le feu, l'air, l'eau et la terre. A chaque élément est associé une fonction : à l'air le mouvement, le feu le métabolisme, l'eau la dilution et l'assimilation, la terre la fonction de maintien. L'éther représente quant à lui l'énergie cosmique. On retrouve ces énergies dans tous les éléments de l'univers, y compris l'être humain, considéré comme un microcosme du monde.

La science des Doshas

Dans l' Ayurvéda, chaque individu est constitué, dès sa naissance, d'une association unique de trois énergies essentielles « les Doshas » nommés : Vata, Pitta, Kapha. Ces Doshas, se retrouvent à tous les niveaux de notre être, du plus dense (le corps physique) au plus subtile (esprit et émotions), étant responsables du fonctionnement de l'être humain. Les Doshas sont considérés comme les forces de base de la santé et de la maladie. Le système entier des pratiques et des techniques de l' Ayurvéda est basé sur les Doshas et leur équilibre. La maladie résulte d'un déséquilibre dans la répartition de ces doshas. Le massage est l'un des moyens proposés par l' Ayurvéda pour harmoniser ces 3 doshas.

Le massage Ayurvédique : un massage unique

Le massage ayurvédique vise à purifier le corps, faciliter la circulation des énergies, dénouer les tensions, éliminer blocages et fatigues, en apportant détente et bien-être. Le massage tient en effet une place prépondérante au sein de l'Ayurveda ; en Inde, il est totalement intégré au quotidien, et contribue à l'équilibre de chacun.

Un massage ayurvédique est différent tout d'abord par ce qu'il apporte : un massage ayurvédique réalisé dans les règles de l'art permet de « centrer » la personne, la mener à une « paix profonde », « calmer l'agitation du mental ». Ensuite, par sa technique: Le massage ayurvédique est en effet un assemblage complexe de différentes techniques - pressions circulaires, percussions, pétrissages, vagues, étirements et mobilisations articulaires - réalisées dans un ordre précis et suivant un rythme bien établi. Le massage se pratique avec des huiles qui facilitent les gestes du massage et apportent au corps des bienfaits (hydratation, relaxation, chaleur...) grâce aux principes actifs qu'elles contiennent. Enfin, la spécificité du massage ayurvédique tient à sa dimension spirituelle. Ce massage n'est pas seulement une série de gestes, de techniques. Au delà de son savoir-faire, l'état d'esprit du masseur est un facteur essentiel à la qualité du massage, véritable dialogue entre le praticien et le receveur ; là est la véritable essence du mudra, ce « geste symbolique et codifié » qui est à la base du massage.

La diététique joue un rôle particulièrement important dans la médecine Ayurvédique. Elle donne des recommandations sur les aliments bon pour la santé en prenant en compte leur mode de préparation et la manière de les accompagner. Les légumes et les épices sont à l'honneur dans la cuisine Ayurvédique.

Fondé sur la phytothérapie, la diététique, le massage ayurvédique, la méditation, la respiration, le yoga ou le chant, la médecine ayurvédique va vous aider à rétablir et à maintenir l'équilibre entre votre corps et votre esprit...



Pancha Karma

Pancha Karma signifie littéralement **les 5 actions thérapeutiques**. C'est un traitement en cinq étapes qui resynchronise le corps, les organes, le mental, la respiration, le système nerveux et purifie le sang. Il permet de « **nettoyer** » **votre corps**, de prévenir la maladie et de ralentir le processus de vieillissement. Il peut être pratiqué partiellement.

Une fois le corps nettoyé et rééquilibré, nous le nourrissons avec un régime adapté à la « **Prakriti** »" ou **constitution de la personne**, en mettant en place également des habitudes de vie équilibrée et l'aidons à se régénérer.

Une cure de Pancha Karma est donc **un programme de détoxification et régénération**.

La santé holistique

La santé holistique est un concept dans la pratique médicale confirmant que tous les aspects des besoins des gens, psychologiques, physiques et sociales devraient être prises en compte et considérés comme un tout.

Dans ce concept, l'être humain est constitué de quatre corps :

- le corps physique ou corps matériel
- le corps émotionnel ou corps astral
- le corps mental ou le corps de la pensée
- le corps spirituel appelé aussi âme, moi supérieur ou être de lumière



Notre professeur

Marie-Christine, est installée à Katmandou depuis maintenant 3 ans. Son choix réfléchi de quitter la France pour le Népal repose **sur une expérience à vivre une vie totalement différente, libre et simple**. Par son adaptabilité à cette culture si éloignée de la nôtre, par sa gentillesse, son calme et son sourire, elle a su s'intégrer et faire sa place parmi les népalais.

Adepte du yoga depuis 30 ans, ouverte à toutes les techniques du « lâcher-prise », diplômée en somato-thérapie, en diverses techniques de massages, en relaxation coréenne, en reiki, elle vous fera partager ses expériences, son savoir-faire, son hygiène de vie et vous fera découvrir et sentir toutes ces pratiques dans le plaisir, dans la joie et l'énergie présents au Népal.



Marie-Christine sera heureuse de vous accueillir dans sa «home stay» : Ayurvédique Home Garden, à Arubari. A quelques kilomètres du grand stupa de Bodhnath, dans un jardin ayurvédique.

Un de nos **coup de cœur**. Proposé dans nos circuits bien sûr ! Ainsi que le Norling Resort.

Ayurvédique Home Garden

facebook

C'est dans une maison récente, située au pied des montagnes de la vallée de Katmandou, construite au cœur d'un jardin ayurvédique où se mêlent arbres, plantes et Aloe vera que vous accueille Marie-Christine. Ce cadre calme, verdoyant, loin du trafic de la ville, particulièrement énergétique et avec une vue panoramique vous invite à la détente, à la méditation et au ressourcement avant ou après un trek. Yoga, massage, méditation. Initiation à l'Ayurveda.



Grand Norling
Hotel's Resort
Country Club & Spa

Grand Norling Hotel's Resort



Niché au Coeur de la verdure à Gokarna, à quelques kilomètres de Bodhnath, cet hôtel dispose de toutes les infrastructures pour se relaxer. Piscine, Sauna, Jacuzzi et Spa !!



Nos propositions d'itinéraires et d'activités

Parcours Bien être et santé dans la vallée de Kathmandu



1 journée

Ayurvédique Home Garden 2 nuits avec petit déjeuner/1 collation/1 massage/transports

100 € /personne (groupe de 4 personnes maximum/ chambre double/ single nous contacter)

Arrivée la veille au soir pour une nuit au calme chez Marie Christine. Massage. Réveil matinal pour une séance de Yoga, sur la terrasse panoramique, suivie du petit déjeuner. Vous partirez, ensuite, dans les collines environnantes pratiquer la respiration consciente et quelques gestes d'auto massage 🕒 2/3. Retour à L'Ayurvédique HG pour une collation. Temps de repos et de relaxation. Puis départ à pied pour le grand stupa de Bodhnath. Ambiance idéale pour une approche de la méditation si vous le souhaitez. Diner à Bodhnath (à votre charge). Retour à l'Ayurvédique HG avant une nuit réparatrice.

Départ après votre petit déjeuner et une séance de «réveil au soleil» depuis la terrasse.



Grand Norling Hotel's Resort 2 nuits petit déjeuner/1 lunch et 2 diners /1 massage /transports

140 € /personne (en chambre double)

Arrivée la veille au Resort, découverte des lieux, temps libre. En fin d'après-midi, autour d'un « tea time », rencontre avec le Docteur Dambar Sunuwar (holistic, naturopathe, docteur ayurvédique) Introduction aux différents massages et à leurs thérapies. Diner au Resort.

Vers 7h30, Marie Christine vous propose une initiation au Yoga avant le petit déjeuner. Puis départ en forêt derrière le Resort pour pratiquer des exercices de respirations et de relaxation. Retour au Resort, massage. Lunch au Resort suivi d'une discussion sur l'alimentation et l'Ayurveda. Temps libre pour profiter des installations de l'hôtel. Dans la soirée, méditation guidée avec Marie Christine. Diner au Resort.

Départ après votre petit déjeuner.

1 heure de massage ayurvédique chez Marie-Christine 12 euros

1 heure de massage << à domicile >> par Marie-Christine 22 euros



2 jours

Toka, Parc national de Shiva Puri 2 nuits chambre double

220 € /personne/chambre double/2 petit-déjeuner/2 lunches/2 diners/1 massage (max.4 pers)

Départ en transport privé pour le petit village de Toka sur les collines au dessus de Kathmandu 🕒1. Installation à la **Pauline's Guest house**, petit havre de paix idéal pour se ressourcer. Collation suivie d'une discussion sur l'alimentation et l'ayurveda. Relaxation et apprentissage des techniques de respiration dans le charmant jardin de la guest house. Découverte ou pratique de la méditation sous la direction de Marie Christine dans la soirée. Diner végétarien à la guest house (très bonne table bio).

Lever de soleil depuis le jardin de la guest house et exercices de yoga dit << réveil au soleil >>. Après le petit déjeuner, départ pour une journée de marche en pleine conscience dans le Parc de Shiva Puri. Pratique de la respiration (Pranayama), exercices de relaxation et initiation aux gestes d'auto massage 🕒4. Pique Nique. Retour à la guest house dans l'après midi. Méditation sous la direction de Marie Christine dans la soirée. Diner végétarien à la guest house. Temps libre suivi d'une séance de massage 🕒1.

Séance de Yoga matinal en compagnie de Marie Christine suivie du petit déjeuner. Retour à Kathmandu en voiture privée.



Possibilités de séjourner quelques jours supplémentaires à la **Pauline's Guest house**.

Nous contacter



3 jours

Namo Bouddha

2 nuits à la **guest house du monastère** ou au **Namo Bouddha Resort**

220 € /personne

320 € /personne

Départ en transport privé pour la colline de Namu Bouddha sur les hauteurs de Bhaktapur
🕒 3. Installation dans votre hôtel. Visite de la colline de Namu Bouddha, site de pèlerinage bouddhiste sacré. Pendant des siècles, Namu Bouddha a attiré les pèlerins où, selon la légende, Bouddha a sacrifié sa propre chair pour nourrir une tigresse affamée et ses bébés tigres. Une sculpture représente ce conte bouddhiste de la compassion et du sacrifice désintéressé. Le site abrite aussi un magnifique monastère Kargyung. Vous pourrez assister à la prière du soir au monastère. 1 lunch/1 diner

Lever de soleil sur la chaîne du Langtang. Méditation sous la direction de Marie Christine. Petit déjeuner. Départ pour une journée de marche en pleine conscience à travers cultures en terrasses et villages typiques. Pratique de la respiration (Pranayama), exercices de relaxation et initiation aux gestes d'auto massage. Pique Nique. Retour à votre hotel en fin de journée. Diner.

Lever de soleil sur la chaîne du Langtang. Méditation sous la direction de Marie Christine. Petit déjeuner. Matinée libre. Après le lunch, descente à pied jusqu'au village de Panauti, Découverte du village et de ses temples restaurés par une équipe française 🕒 3. Retour à Kathmandu ou Bhaktapur en transport privé.

**2 petit déjeuner/ 3 lunches/ 2 diners/ transport KTM-Namu Buddha/activités avec Marie Christine /son salaire et ses frais.



Possibilités de séjour à Bhaktapur ou Namu Bouddha .

Voir notre page Bhaktapur sur le site.

