

SoiZen

06 82 48 82 69

YOGA AYURVEDA

La pause bien être du corps et de l'esprit



Editorial - Automne

Bonjour Chers amis,

Nous voilà dans un automne bien entamé. Nous sommes heureux d'apprécier le ciel bleu malgré la fraîcheur qui s'installe.

Gardons le cap sur le dosha Vata et prenons soin de lui : par des massages aux huiles chaudes profonds et prolongés, et par des repas chauds et onctueux.

Pensez à prendre des moments pour vous et participer aux conférences et ateliers à thème comme ceux proposés dans cette Infolettre, mais aussi par des pauses méditatives journalières qui vous permettront de retrouver le calme intérieur.

Dans cette Infolettre vous trouverez aussi une recette ayurvédique : la soupe de soya vert, idéal pour faire le passage entre deux saisons !

Elle est à consommer un jour par semaine ou bien 3 soirs de suite.

Elle est délicieuse !!!!

Bel automne à Vous !

Brinné Cadenas

La pensée du mois

"En pratiquant la méthode du « bonheur ici et maintenant » instant après instant, vous arrosez les graines de joie et de paix en vous et autour de vous"

Thich Nhât Han

Promotions d'Automne

Et seulement en Novembre !!!

Pour chaque soin du corps entier d'1h, voir : <http://soizen.net/ayurveda-et-soins/>

Un soin d'une demi heure offert (Kansu, massage de la tête, massage du visage, massage des mains ou Réflexologie Plantaire

Agenda de Novembre

AYURVEDA ET YOGA THÉRAPIE - Conférences et Atelier

- **A la Maison des Associations - 3, rue de la République
78100 Saint Germain-en-Laye
Samedi 11 Novembre de 10h à 13h
Places limitées ! Inscription conseillée ! Tarif : 30€**

ATELIER YOGA A THÈME

- **A SURESNES - Centre d'Animation des Sorbiers - 5, allée des platanes - 92150 Suresnes (Cité Jardin)
Jeudi 9 Novembre : "**Un dos souple et en bonne santé**"
Jeudi 7 Décembre : "**Vaincre le Stress par le Yoga**"
Places limitées : 19h - 21h - Tarif : 20 €**
- **A SAINT GERMAIN EN LAYE - Espace Saint-Pierre -
8, rue St-Pierre - 78100 Saint Germain-en-Laye
Jeudi 16 Novembre : "**Un Automne sans Stress**"
Mercredi 6 Décembre : "**Un Dos Souple et Solide**"
Places limitées : 19h - 21h - Tarif : 20 €**

Âyurveda et Yogathérapie
11 Novembre 2017 - 10h / 13h



10h : Introduction à l'Âyurveda
Les 3 constitutions ayurvédiques
Conseils en diététique

11h : Pratique du Yoga adapté aux dosha



12h : La Yogathérapie au service de votre santé

Intervenante : Brinné Cadenas - Professeure de Danse, de Yoga et Yoga thérapeute. Formée au massage Ayurvédique à Tapovan, puis à l'Âyurveda auprès de Atreya Smith et Philippe Maugars. Formée au Yoga et à la Yogathérapie auprès de Bernard Bouanchaud, le Dr. Lionel Coudron (école de médecine de Lariboisière-Paris) et le Dr. N. Chandrasekaran (Chennai-Inde)

Lieu : Maison des Associations
3, rue de la République, 78100 Saint-Germain-en-Laye

Participation : 30 € - **PENSEZ A APPORTER VOTRE TAPIS DE YOGA.**
(inscriptions avant le 3 Novembre 2017)
Contacts & inscriptions :
Brinné CADENAS 01 47 72 29 55 / 06 82 48 82 69
<https://www.facebook.com/SoiZen.Ayurveda/>
<http://www.soizen.net>

Recette d'Automne

Soupe Ayurvédique au soja vert (pour 6 personnes)

Ingrédients : 200 g de soja vert biologique, 4 fois son volume d'eau, 1cc de curcuma, 1 cc de cumin en poudre, 1 cc de coriandre en poudre, le jus de 2 citrons, 2 CS de sucre roux, sel

Vaghar : Dans 2 CS de ghee chaud (beurre clarifié), ajouter 1 cc de cumin en grain, 1/4 cc d'asofoetida, quelques feuilles de curry, 1 CS de gingembre frais râpé, 5 gousses d'ail pilées

Préparation : Faire tremper le soja la veille.

Le lendemain, après avoir rincé le soja, le faire cuire dans l'eau avec les épices en poudre (curcuma, coriandre, cumin, sel).

Quand le soja est bien cuit, incorporer le Vaghar (préparé avant).

Hors du feu, rajouter le jus de citron et le sucre.



Bonne Dégustation !

Brinné Cadenas : 06 82 48 82 69
30, rue Georges Enesco - 92000 Nanterre - Mont Valérien
<http://www.soizen.net/> bcadenas@soizen.net
SoiZen ® Auto entreprise SIRET N° : 510 903 107 00017

Consultations et Soins aussi à l'Espace St-Pierre -
8, rue St-Pierre - 78100 Saint Germain-en-Laye