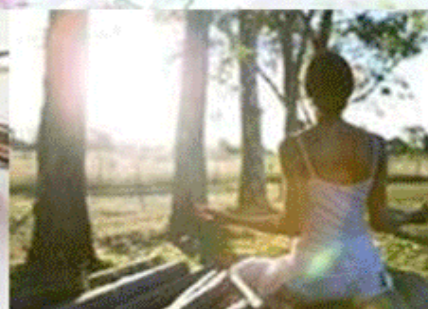


SoiZen

06 82 48 82 69

YOGA AYURVEDA

La pause bien être du corps et de l'esprit



Éditorial Janvier 2021



Certaines personnes utilisent des moments de l'année bien particuliers pour faire des vœux de changement : la naissance d'un enfant, le décès d'un être cher, une date anniversaire, la fin de l'année, le début d'une autre.....

Je pense qu'il peut être utile de regarder en arrière et nous revoir dans nos actions quotidiennes : nos colères, nos peurs, nos joies, nos créations, nos doutes les revoir, comme lorsque l'on médite : "comme des nuages dans le ciel, qui passent tout simplement".

Nous pouvons en sortir toujours des conclusions ? Si nous le voulons ...

Mais pourquoi pas recréer des moments de réflexions, des moments d'introspection et de nous libérer de ce qui nous pèse, de ce qui nous encombre et libre de tout cela, débiter ainsi une nouvelle année avec un esprit plus libre et plus serein, ouvert aux nouvelles INSPIRATIONS !!!

Je préfère donc, me tourner vers le futur et nous souhaiter une nouvelle année pleine d'Espoir, d'Amour, de Lumière, de Partages, de Réalisations, de Bonne Humeur, d'Indulgence, de Douceur, de Santé, d'Élévation, d'Ouverture, pour nous comme pour les autres.

Puisse 2021 nous apporter tout cela et à chacun et chacune ses propres vœux !



JE VOUS SOUHAITE UNE BELLE ANNÉE 2021

Activités à venir

Pour les prochains 3 mois :

Formation : "Initiation à l'Abhyanga", massage traditionnel ayurvédique" (niveau 1 et 2)

Soirées "Yoga du Son" (une fois par mois)

Yogathérapie : "La Santé de votre Dos" (un Dos souple et solide pour 2021 !)

Conférence : "L'Ayurveda au service de votre Santé" (tout savoir au sujet de cette science ancestrale de l'Inde)

Atelier "Vata" (constitution majeure dans l'Ayurveda, les outils pour l'équilibrer)

Randonnée, Yoga et Méditation (une fois par mois)

Retraite "Detox du début d'année"(sur 2 jours : diététique, randonnées, massage et partages)

Atelier "Kapha" (constitution ayurvédique qui a tendance à se déséquilibrer en fin d'hiver et début du printemps en apportant des allergies diverses, congestion pulmonaire et désagréments de la sphère ORL)

Pour plus amples informations allez sur le site dans ["Événements"](#)

Une recette

- ❖ **Coté Nourriture :** Privilégiez la nourriture cuite, chaude et onctueuse, plus réconfortantes. Consommer des tisanes avec des épices chaudes et digestives que vous utiliserez aussi dans la préparation de vos plats : cannelle, gingembre, cardamome, cumin, graines de moutarde, poivre.
- ❖ **Coté Corps :** Pour nourrir votre corps, pratiquez des automassages ou faites vous masser à l'huile chaude. Cela permettra de calmer Vata, particulièrement agité en ce moment. Il vous apportera plus de détente, une meilleure circulation sanguine, une réduction des douleurs corporelles et un rééquilibrage des énergies.
- ❖ **Coté activités et esprit :** Alternance de repos et d'activité physique, marches dans la nature pour se nourrir des 5 éléments mais aussi chez soi avec une bonne séance de Yoga (plus ou moins active) suivi d'un temps de Silence ou d'une Méditation.
- ❖ **Coté esprit :** Prenez le temps d'installer des moments d'introspection et déposez votre (ou vos) vœu (x). Vous pouvez le faire aussi pour les autres et pour l'ensemble de l'humanité. Mais faites-le avec conviction, comme si c'était déjà fait. Croyez-y fortement.

Promotions de début d'année!



Abhyanga du début d'année 2021 :

Détoxinant et ultra régénérant ! Pour équilibrer les 3 dosha, apporter du réconfort, éliminer les toxines, apaiser le mental, apporter du renouveau au corps -

1h, 50€

Promotion : 2 massages 90€ (valables 3 mois)



Prenez Soin de VOUS !!!

A très bientôt,

Brinne Cadenas - 06 82 48 82 69

<http://www.soizen.net/bcadenas@soizen.net>

SoiZen ® Auto entreprise SIRET N° : 510 903 107 00025