



Éditorial Printemps 2021

Bonjour à tous,



Le printemps arrive timidement avec lui un sac un peu léger de timides projets

Des averses dans le ciel, peut-être des incertitudes dans nos cœurs et dans nos têtes, mais quand on y croit, on maintient quand même nos projets. Où irons nous nous promener ? Qu'allons-nous entreprendre ?

Quelles bonnes résolutions allons-nous mettre en place ? A quel restaurant irons-nous en premier ? A qui allons-nous serrer dans nos bras en premier ? si ce n'est pas déjà fait !

La vie n'a jamais été un long fleuve tranquille mais dans nos âmes nous y travaillons !

Car l'essentiel est là, au fond de nous même. La vérité est là, la sagesse est là aussi.

Alors prenons le temps de l'écouter avant de passer à autre chose, à une autre vie, à une vie comme avant ou bien une vie pas comme avant, je l'espère.

La Lune Rose de la nuit du 26 au 27 Avril signe l'installation de SoiZen dans les Pyrénées Orientales, quelle JOIE ! Quelle ÉMOTION !. Cette Lune signe aussi le début de la floraison de la saison juste après l'équinoxe de Printemps.

Entre deux Lunes, bien des choses se sont passées. L'espace SoiZen ouvre fin mai, le jour de la Pleine Lune.

Je vous attends à bras à ouverts.

Avec la floraison arrive également le soleil, le beau temps, la couleur, les balades dans la Nature, mais aussi des nouveaux projets, des nouveaux élans, de nouvelles idées qui n'attendent qu'à être réalisés.

Le Printemps est aussi le moment de s'ouvrir, se découvrir donc de prendre soin de sa peau avec un massage détoxinant ; qui remet aussi les idées en place !

Venez donc faire un bilan et/ou un massage ayurvédique ou une séance de Yogathérapie, et découvrir notre nouvel espace SoiZen.

Dans l'attente, continuez à prendre soin de Vous et



JE VOUS SOUHAITE UN BEAU PRINTEMPS

Le soin du printemps!



Abhyanga / Udvartana :

**C'est le soin nettoyant de la saison : Détoxinant et ultra régénérant ! Nettoie la peau, éliminer les toxines, apporte du renouveau et de la lumière au corps - 1h15 (plus sudation et douche)
70€ (au lieu de 80€)**

Promotion pour la Fête des Mères!

Abhyanga

L'Abhyanga est un massage du corps entier, détoxinant et rééquilibrant des 3 doshas.

1h, 50€ (au lieu de 60€)



Activités à venir

**Initiations et Formations aux Massages Ayurvédiques.
Ateliers de Yogathérapie à thème : Dos, Sommeil, Stress, Féminité ...
Conférences : Bases de l'Ayurveda, Diététique ayurvédique ...**

Une recette DETOX Ayurvédique

SOUPE D'HARICOT MUNGO

Ingrédients pour 4 personnes : 200 grs d'haricot mungo - 2 CS d'huile d'olive ou ghee - Épices en grain : cumin, coriandre, moutarde, fenugrec (1/2 cc) - Épices en poudre : cumin, coriandre, gingembre, curcuma, (1/2 cc) + 1/4 cc d'assa-foetida - 1 cm de gingembre frais - 2 gousses d'ail - Jus d'un 1/2 citron - 1 pincée de sel - 1 CS de sucre roux

Préparation : Faire tremper les haricots mungo la veille puis le lendemain les faire cuire dans 4 fois son volume -

Préparation du Vaghar : Dans une casserole mettre la matière grasse (2 CS), le gingembre frais, les épices en graines puis au bout d'une minute, rajouter les épices en poudre.

Rajouter les haricots mungo et un peu d'eau. Saler et réchauffer. Hors de feu et juste avant de servir, rajouter l'ail pressé, le sucre et en fin le jus du citron. Présenter avec quelques feuilles de coriandre fraîche

Le plus : pour un repas complet, agrémenter avec un peu de riz basmati. Ainsi cette assiette devient une recette complète réunissant les 6 saveurs de l'ayurveda. DÉGUSTER ET BON APPÉTIT!

Prenez Soins 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