

SoiZen

06 82 48 82 69

YOGA AYURVEDA

La pause bien être du corps et de l'esprit



Éditorial ETE 2021



Bonjour à tous,

A réception de cette Infolettre de l'Été je vous souhaite en excellente forme !

Pour ma part, je suis dans la joie car SoiZen est en fin prêt à vous accueillir pour des séjours, conférences, ateliers à thème autour du Yoga et de l'Ayurveda.

Je suis heureuse car le premier séjour ayurvédique vient de se terminer. C'était une "cure" (5 nuits, 4 jours de yoga, massages, cuisine, plage, balades, soirées à thème et beaucoup de repos).

SoiZen est donc ouvert et vous propose des pauses ayurvédiques : le temps d'un bilan, d'un massage ou d'une séance de Yogathérapie que certains d'entre vous ont déjà eu l'occasion de pratiquer. SoiZen est donc ouvert aussi pour une après-midi, un WE, ou bien quelques jours de cure qui seront toujours adapté à Vous.

Et l'été est là et la chaleur s'installe, les vacances se préparent, des longues nuits éclairées nous attendent, nous allons donc adapter notre alimentation, nos pratiques physiques, nos déplacements

Et pour connaître comment, je vous invite à participer à l'atelier :

"Bien vivre l'ÉTÉ selon l'Ayurveda avec le Yoga correspondant adapté"

Lors de cette journée nous parlerons du Dosha Pitta (constitution ayurvédique concerné par la saison chaude) à travers 2 conférences. "Connaître Pitta" et "La théorie des 6 saveurs selon l'Ayurveda"

Cet été je vous propose également des Balades -Yoga ainsi que du Yoga à la plage

(toutes les information plus bas)

Dans l'attente de vous retrouver,

JE VOUS SOUHAITE UN BEL ÉTÉ !

Prenez soin de Vous !, Amicalement, Brinné



Programme de l'ÉTÉ

"Bien vivre l'ÉTÉ selon l'Ayurveda et le Yoga correspondant adapté"

"Connaître le dosha Pitta": routine journalière qui lui convient (diététique, saveurs, épices, activités). Une autre conférence au sujet des 6 saveurs selon l'Ayurveda. Un cours de cuisine, la préparation et le partage du repas. Après nos échanges, question et réponses nous terminerons la journée par une pratique de Yoga avec les techniques de respirations et visualisations adapté au dosha Pitta.

Le samedi 10 juillet de 9h à 17h - Participation : 50€



BALADES & YOGA

Un site différent, une pratique différente :

Séance de Yoga d'1h - Balade de 2h- Relaxation - Échanges

Durée : 8h à 12h

Dates :

24 Juillet, 7 et 21 Aout, Participation : 15€



YOGA A LA PLAGES

2 dimanches par mois, une plage et une pratique différente :

Durée : 1h15

Dates :

11 et 25 Juillet, 15 et 29 Aout, Participation libre



Une recette

RAÏTA DE CONCOMBRE

Ingrédients pour 4 personnes : 1 yaourt, 150 grs de concombre coupé en petits morceaux, 2 cc de graines de moutarde mixées, 1/2 cc de moutarde forte, une pincée de sel

Préparation : Bien mélanger les ingrédients. Décorer avec quelques feuilles de coriandre. Déguster frais

Astuce : De manière générale, il est préférable de préparer les raïta une heure à l'avance et les laisser reposer au réfrigérateur. **BON APPÉTIT!**

Une pensée

"La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre" - Gandhi

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 00033