

# SoiZen

# YOGATHÉRAPIE ÂYURVEDA

06 82 48 82 69

*La pause bien-être du corps et de l'esprit*



## Voeux 2022



*Bonjour à toutes et à tous,*

*Mes Vœux pour 2022 : Vivre le Moment Présent !*

*A notre service, chaque jour, 100 milliards de cellules agissent instantanément.*

*Cela ne peut pas être autrement car ces 100 milliards de cellules vivent dans le Moment Présent et c'est la seule manière d'exister et que nous soyons en Vie.*

*Certains d'entre nous restons "accrochés" au passé et avec cela, un tas de regrets, mélancolies, vieilles habitudes ... Ou bien nous "imaginons" un futur qui n'existe pas, ce qui nous amène à des attentes, hésitations, sentiments de peurs, états anxiogènes, d'échec, de maladie ....*

*Chaque cellule de notre corps et de notre cerveau n'ont pas le choix que de vivre le Moment Présent.*

*A ce moment là, la Vie est à son comble, fraîche, naturelle, spontanée, pure et nouvelle.*

*Résister à cela est le choix de chacun : vivre sa Vie avec les fardeaux du passé ou imaginer un futur illusoire se ressentent dans le corps, le mental et les émotions.*

*Bien Vivre paraîtrait si évident mais lorsque nous répétons les inlassables habitudes, les mêmes relations qui ne nous font pas avancer .... nous fuyons le Moment Présent et constatons faiblesses, insatisfactions et insécurité.*

*Alors qu'il suffirait de ressentir le flux du Présent pour guérir dans l'Instant Présent !*

*Nous ne pouvons pas attendre demain pour être heureux car aujourd'hui C'est Le Jour et il en va de même pour guérir.*

*En chacun de nous il y a un lieu de Paix, de Joie, de Pureté qui n'existe que dans le Moment Présent.*

*Ce processus est naturel et simple et il arrive lorsque nous nous posons dans le Silence, dans l'Introspection, dans la Méditation.*

*Alors en 2022, je vous invite à vous faire ce cadeau : Prenons chaque jour un moment pour nous interioriser et pour nous guérir maintenant. Ces moments privilégiés resteront au delà de ces instants .....*

*Nous ne savons pas de quoi le futur sera fait mais si nous sommes dans le Moment Présent, le futur se fera tout simplement et en confiance.*

*Soyez dans le Moment Présent, dans la Joie, l'Aisance, la Liberté, la Beauté, le Bien-être, et tout en conscience*

***JE VOUS SOUHAITE UNE ANNÉE LUMINEUSE ET TELLE QUE VOUS LA SOUHAITEZ MAINTENANT !***

***SOYEZ DANS LA JOIE DU MOMENT PRÉSENT !***

*Prenez soin de Vous !, Amitiés sincères,*

*Brinné*

## Programme du Trimestre

Conférence "**La Santé par l'Ayurveda**" le vendredi 18 février à 17h  
Centre Himalaya - Rue 14 juillet à Perpignan - Participation libre  
Inscriptions conseillées (places limitées)

Salon Beauté et Bien-être - **Halle aux Sport, allée Henri Barbusse, 66170 Millas**  
Samedi 5 mars (14h/19h) et samedi 6 mars (10h/18h) - Conférence sur l'Ayurveda et Atelier de Yogathérapie.

Atelier Ayurvédique "**Constitution Kapha**" - Méthodes de nettoyage du corps, du mental et de l'esprit  
(conseils diététique, hygiène de vie, pratique de yoga et méditation)  
Le samedi 19 mars de 9h30 à 12h30  
Centre de Pleine Conscience - 21, rue des frères voisins - Perpignan  
Inscriptions conseillées (places limitées) - Participation : 30€

## Promotion pour bien démarrer la nouvelle année

Un massage ayurvédique gratuit ! :  
Acheter 2 massages Abhyanga et bénéficiez d'un offert  
3 Massages Abhyanga à 120€ au lieu 180€  
A offrir ou à vous offrir !  
(valable une fois par personne, achetés avant le 15 février, valable jusqu'au 30 avril 2022)

## Séances de Yoga

Tout au long des trois mois à venir je vous propose des séances de Yoga à thème dans nos locaux, à Soizen :  
Voyages sonores, Yoga et Danse, Yoga du Dos, Hiver, Stress .....(à vous de proposer !)  
Si cette proposition vous intéresse, merci de répondre par retour de mail.  
J'organiserai les séances en fonction des demandes : jours, heures et thèmes  
Séances en petit comité ! - Participation libre et consciente

## Une recette

### VELOUTE D'HIVER 3 DOSHAS



**Ingrédients pour 2 personnes** : 1 patate douce, 1 petit brocoli, 2 carottes, 1 CS de ghee ou huile d'olive, un cm de gingembre frais, 1 cc d'épices en grain (cumin, fenouil, fenugrec), une pointe de couteau de assa foetida, 1 cc de graines de sésame, 1 cc d'épices en poudre (cumin, curcuma, cardamome), sel et poivre. Aromates fraîches (ciboulette, persil, coriandre). Sel et poivre.

**Préparation** : Faites cuire les légumes dans un peu d'eau. Pendant ce temps faites le vaghar : dans une autre casserole mettre le ghee ou l'huile d'olive puis ajouter les épices en graines, le gingembre écrasé et les graines de sésame puis les faire "sauter". Ajouter les épices en poudre. Lorsque les légumes sont cuits, ajuster la quantité d'eau, ajouter le vaghar et mixer. Une fois dans l'assiette, rajouter les aromates frais et déguster ! **BON APPÉTIT!**

## Une pensée

"Quelle que soit la tâche que vous effectuez, faites-la lentement, avec l'attention qu'elle mérite. Ne la bâclez pas pour en finir. Soyez relaxé en toute chose et portez-y toute votre attention". Thich Nath Than (merci maitre)

Retrouvez nous sur [FB](#) et [Instagram](#)

Prenez Soins de VOUS !!! - A très bientôt,

Brinne Cadenas - 06 82 48 82 69



Site : <http://www.soizen.net>; Mail : [bcadenas@soizen.net](mailto:bcadenas@soizen.net)  
Soizen ® Auto entreprise SIRET N° : 510 903 107 00033

**ayurveda**  
en france  
association des professionnels de l'ayurveda

INSTITUT  
FRANÇAIS DE  
**Yoga**

 **Viniyoga** Fondation