



Printemps 2022

Bonjour à toutes et à tous,

Après les pluies des dernières semaines, voici le Printemps qui touche à nos fenêtres. Avez-vous remarqué ces derniers jours, que l'on poussait le rideau pour voir l'évolution du temps ? Une fenêtre ne montre qu'une partie de ce qui se passe dehors.

Avec l'arrivée du Soleil et les jours qui se rallongent, une seule envie :

SORTIR ET VOIR !



Et oui ! prenons ce plaisir mais avec méthode : Observons la Nature comme si c'était la première fois car c'est toujours la première fois. Observons le lézard qui court, les premiers arbres qui dévoilent leurs beautés en nous montrant les premiers bourgeons, les premières mouches, le changement dans la luminosité, bref, toutes ces "petites choses" d'une grande vie, celle qui fait aussi la nôtre. Mais ne partons pas en courant, avant, prenons la température, pas seulement celle de l'extérieur mais celle de notre corps, nos sens, nos émotions.

Les changements actuels, tous confondus, peuvent amener de l'instabilité et un peu de stress. Il est alors conseillé de calmer tout ça. Pour cela, je vous convie à pratiquer la séance de Yoga invitant le calme et le recentrage. Par contre, pour vos séances du matin, je vous invite à faire des pratiques plus solaires ! Mais aussi, marcher et vous exposer au Soleil.

En ce qui concerne l'alimentation, il sera utile de faire quelques ajustements. Continuer à manger chaud, plus léger et un peu sec. Les goûts à privilégier sont l'amer, le piquant et l'astringent. Intégrez des épices plus chauffantes comme le gingembre ou le poivre pour stimuler Agni (feu digestif), un peu endormi durant les mois d'hiver. C'est le moment d'une petite Détox, mais douce comme par exemple : des dîners allégés, une journée Kitcheri (voir recette), une journée jus verts, ou au moins en prendre au PD, un jour de jeûne par semaine (sauf pour les Vata).

En ce qui concerne votre hygiène journalière, prenez soin de votre sphère ORL (accumulation de Kapha) pour éviter rhumes, sinusites, gripes de saison, en continuant à gratter la langue au réveil pour vous débarrasser du mucus accumulé la nuit, nettoyez les narines et faites des gargarismes à l'eau salée.

Pour ceux qui souhaitent bénéficier ou découvrir le soin détox de la saison, il est proposé en promotion jusqu'au 15 juin. Il permettra de nettoyer, éliminer, détoxifier et faire peau neuve.

Vous pouvez aussi faire des courtes Méditations pour débarrasser l'Esprit des peaux mortes de l'hiver.

Enfin, je vous invite à faire le ménage (même petit) dans votre lieu de vie. Aérer, vider, donner et surtout, n'oubliez pas de nettoyer les vitres pour mieux voir le Printemps !

Belle saison à tous !:

**JE VOUS SOUHAITE UN PRINTEMPS LUMINEUX, RICHE EN ÉCHANGES, DÉCOUVERTES, EXPÉRIENCES NOUVELLES
SOYEZ DANS LA JOIE DU MOMENT PRÉSENT !**

Prenez soin de Vous !, Amitiés sincères,

Brinné

Programme du Trimestre

Yoga Olfactif - le vendredi 15 avril de 18h à 19h30
Centre Himalaya - Rue 14 juillet à Perpignan - Participation : 10€
Inscriptions conseillées (places limitées)

Yoga du Son et Voyage Sonore - le vendredi 17 juin de 18h à 19h30
Centre Himalaya - Rue 14 juillet à Perpignan - Participation : 10€
Inscriptions conseillées (places limitées)

Salon Fit & Zen - 22 au 24 avril - Palais des Congrès - Perpignan
Conférence le samedi à 17h "l'Ayurveda et le Yoga pour votre Santé"
Atelier Yoga du Son le dimanche à 11h (apportez vos tapis)

Salon "Sport, Santé et Bien-Etre" - 20 au 22 mai - Grand Stade des Capellans - Saint Cyprien
Foire Expo de Printemps - 26 au 30 mai - Parc Expo Perpignan
Foire Expo de Riberal - 13 au 15 mai - Saint-Estèves

Atelier Ayurvédique "**Constitution Pitta**" - "Comment réguler le feu corporel et vivre un été en accord avec la Nature" (conseils diététique, hygiène de vie, pratique de yoga et méditation) - le samedi 7 mai de 9h30 à 12h30
Centre de Pleine Conscience - 21, rue des frères voisins - Perpignan
Inscriptions conseillées (places limitées) - Participation : 30€

Soin du Printemps

Abhyanga/Udvartana

(un double massage : le corps est huilé préalablement puis massé de manière énergique avec une poudre à base de poids chiche et épices chauffantes suivi d'une sudation et une douche)

Nettoie la peau, fait circuler les fluides, draine les toxines, redonne une nouvelle lumière
1h30, 65€ (en lieu de 75€), le 2ème dans le trimestre à 60€

A offrir ou à vous offrir !

(offre valable jusqu'au 15 juin 2022)

Une recette

KITCHARI DETOX :



Ingrédients pour 2 personnes : 1/2 tasse de haricots mungo trempés la veille, 1/2 tasse de riz basmati, 1 légume de saison au choix, 3 volumes d'eau, 2 CS huile d'olive ou ghee (beurre clarifié), une pincée d'assa-foetida, un petit morceau de cannelle, un anis étoilé, 1/2 cc graine de moutarde, 2 clous de girofle, 1/3 cc cumin en graine, 1/3 cc fenugrec, 1/2 cc de curcuma, une pincée de sel, jus d'1/2 citron, une lamelle de gingembre écrasé, coriandre et persil frais

Préparation : Dans une casserole faites chauffer la matière grasse puis ajoutez les graines, l'assa-foetida et le gingembre finement coupé. Faire revenir 1 minute puis ajouter les épices en poudre sauf le curcuma, la cannelle et l'anis étoilé. Ajoutez la légumes coupée fine et faites revenir avec les épices 1 minute. Ajouter le riz, le haricot, l'eau et mélanger. Ajouter le curcuma, le bâton de cannelle, l'anis étoilé et le sel. Après ébullition, couvrir et faire cuire à feu doux. Lorsque l'eau est absorbée, le Kitchari est prêt, mais n'hésitez pas à rajouter de l'eau, si besoin. Plus il est liquide, plus il est digeste. Laisser reposer quelques minutes. Au moment de servir ajoutez le jus du citron et décorez avec les aromates ciselées.

Nota : les haricots mungos sont à tremper au moins 12h et le riz, 3h avant cuisson. **BON APPÉTIT!**

Une pensée

"Hier est histoire, Demain est mystère. Mais aujourd'hui est un cadeau, c'est pour cela que l'on appelle Présent ...
Donc, vivez, riez et chantez, mais surtout, soyez heureux"- Proverbe



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

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

Brinne Cadenas - 06 82 48 82 69

Site : <http://www.soizen.net>; Mail : bcadenas@soizen.net
SoiZen ® Auto entreprise SIRET N° : 510 903 107 00033

Ayurveda
en France
Association des Professionnels en Ayurveda

INSTITUT
FRANÇAIS DE
Yoga

Vinayoga Fondation