



Eté 2022



*Le SOLEIL toujours et tant attendu est là ! Il est synonyme de vacances, détente, balades, baignades, longues nuits d'été et bien sûr de CHALEUR !
Le début de l'été fera bien à Kapha et à Vata mais à l'arrivée la grande sécheresse, il va falloir faire attention, car Pitta sera au summum de son aggravation !*

*Les mots clé : fraîcheur, douceur, détente, calme, patiente, amitié.
Ils seront nos alliés pour l'été !*

*La Nature explose et nous offre sans conditions un bel étalage de fruits et légumes et des nuits étoilés pour s'émerveiller !
Le temps des vacances peut aussi dire, avoir envie de faire beaucoup de choses, c'est comme récupérer le "temps perdu", alors attention, les vacances, c'est les vacances !!!*

*Bien sur, c'est le temps des découvertes, des partages, des échanges, des retrouvailles en famille et avec les amis....
la saison aide à celamais avec du calme !!!*

Les personnes de nature feu (Pitta - feu et eau) doivent particulièrement faire attention.

La chaleur va les dessécher et les rendre irritables car, une fois l'eau partie il ne restera que le feu !

Pitta peut ainsi s'enflammer, devenir passionnel et cela est bien, c'est a saison qui le veut ! Mais , comme tout en Ayurveda, si l'équilibre est perdu alors une chaleur intérieur excessive peut s'installer amenant des inflammations dans l'organisme (acidités, réactions cutanées, sensibilité oculaire, soif, irritabilité, transpiration excessive, etc...)

Alors, attentions aux signaux. Voici ces quelques conseils ayurvédiques :

Se lever tôt et profiter de la fraîcheur matinale. Faites une pratique physique en douceur. Évitez de vous activer lorsque le Soleil est au plus haut. Prenez plusieurs douches par jours. Profitez pour des baignades en plein air. Faites des balades dans la Nature dans des lieux ombragés. Prenez des bains de Lune. Lavez le nez au matin. Vous pouvez vous masser le corps et la tête à l'huile de coco. Hydratez-vous sans compter et mangez léger. Buvez frais mais pas glacé.

Nourrissez-vous des légumes et fruits de saisons : artichaut, asperge, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, concombre, courgette, fenouil, poivron, haricot vert, oignon, radis. Choisissez les salades amères (frisée, roquette, jeunes pousses, endives, pissenlits),ainsi que pommes, abricots, avocats, cerises, noix de coco, dattes, figues, fraises, mangues (mûres), melons, mures, myrtilles, ananas, pastèquesLes crudités sont tolérées mais bien assaisonnées ou style raïta (voir recette).

Les saveurs à privilégier sont le doux, l'amer et l'astringent.

Les épices et aromates recommandées sont : coriandre, fenouil, menthe, cumin, persil, safran, basilic, aneth...

Si vous pratiquez du Yoga, incorporez à votre séance : des torsions, des flexions avant, les jambes vers le haut, les mouvements d'ouverture du coeur, des étirements ...

Puis, se reposer, ralentir, reposer les yeux et chaque soir, méditez sur la Lune ou un lac calme.

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

Belle saison à tous ! Prenez soin de Vous ! Amitiés sincères,

Brinné

Programme du Trimestre

Tout le long de l'été (juillet et aout) des activités proposées à SoiZen, Saint Cyprien (66750)

Yoga Jardin à 9h (tous les mercredis de juillet + les 13 et 27 aout), 10€ **plus AquaYoga à 10h** (les mercredis 13 et 27 juillet et 6 et 27 aout), 15€ les deux séances - Inscriptions indispensables [Plus d'information](#)

Atelier Cuisine Ayurvédique (avec conférence sur la cuisine de 6 saveurs de l'Ayurveda) - le samedi 16 juillet de 10h à 14h30, 30€ - Inscriptions obligatoires (places limitées) [Plus d'information](#)

Festival "Bien Vivre 66" - 23 et 24 juillet

Parc Claifont à Toulouse - Conférence sur l'Ayurveda, ateliers et massage ayurvédiques [Plus d'information](#)

WE Yoga, initiation au massage et à la cuisine ayurvédique (+ bains chauds)

Du 19 au 21 aout - A Olette (66360) [Plus d'information](#)

Inscriptions obligatoires (places limitées)

A VENIR (à l'automne)

Formation aux massages ayurvédiques (une semaine)

(demandez le programme)

Soin de l'Été en promotion

PadaKansu : Le massage des pieds au Bol Kansu (c'est un soin idéal à recevoir pendant la saison estivale)

Les pieds sont préalablement stimulés par une marche alternant cailloux et herbes, puis ils sont trempés dans l'eau (alternance de froid et chaud) et en fin massés avec le bol Kansu (alliage de 5 métaux) et du ghee (beurre clarifié).

Bienfaits du soin : active les points réflexes des pieds, équilibre la chaleur du corps, améliore la circulation sanguine, apaise les irritations des yeux, diminue l'hyperacidité, enlève la colère, enlève le stress, améliore le sommeil et calme l'esprit.

1h, 50€ (en lieu de 60€)

A offrir ou à vous offrir !

(offre valable jusqu'au 25 aout 2022)

Une recette

Raita de Concombre :



Ingrédients pour 2 personnes : 1 concombre, 1 pot de yaourt nature, 1 cc de graines de moutarde, 1/2 cc de moutarde, une pincée de cumin, une pincée de piment, une pincée de sel, 1 CS d'huile d'olive, quelques gouttes de citron, une gousse d'ail, quelques feuilles de coriandre, menthe et persil.

Préparation : Laver et éplucher le concombre. Le couper en deux, enlever les graines, le râper, le mettre dans une passoire et laisser égoutter 10 minutes. Battre le yogourt. Piler les graines de moutarde et hacher finement la gousse d'ail. Incorporer tous les ingrédients dans le yogourt, rajouter

le concombre et mélanger. Hacher finement les herbes et les poser par dessus. Mettre au frais 1/2h et déguster.

BON APPÉTIT!

Une lecture

"Le Feu Intérieur, 23 pratiques quotidiennes pour libérer votre vitalité" de Marie-Pierre Dillenseger
Éditions Rober Laffont

Une pensée

"Les deux guerriers les plus puissants sont la patience et le temps" - Léon Tolstoï

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

Brinne Cadenas - 06 82 48 82 69

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

ayurveda
en france
société des professionnels en Ayurveda

INSTITUT
FRANÇAIS DE
Yoga

viniyoga fondation

