

SoiZen

06 82 48 82 69

YOGA AYURVEDA

La pause bien être du corps et de l'esprit



Éditorial d'AUTOMNE 2022



Bonjour à toutes et à tous,

Nous voici aux portes de l'Automne.

Après un temps de pause pour la plupart, l'Automne rythme avec nouvelle organisation.

Selon l'Âyurveda, il est temps aussi de réorganiser notre quotidien : notre nourriture, nos pratiques corporelles, la gestion de nos pensées, notre hygiène de vie, nos activités.... de façon que le passage dans la saison soit le plus équilibré possible et nous assure plus d'harmonie.

Les changements de température, les journées qui raccourcissent, la rentrée de classe, du travail, la retraite, des nouveaux projets ont une influence sur nos émotions et nos comportements.

Selon l'Âyurveda, c'est la saison VATA (constitution ayurvédique composée d'Éther et d'Air). Vata a commencé à augmenter déjà, dès la fin de l'été et va atteindre son paroxysme dans les jours qui viennent ! Il est indiqué de s'en occuper de manière particulière : boissons chaudes et nourriture onctueuse, une pratique de yoga adaptée et installer des moments de silence et de calme, de manière à apaiser le trop d'air et la tête dans les nuages !

Après l'exubérance de la saison chaude avec son cota d'activités et des nombreux partages, laissez place au silence et à la solitude. Ressourcez-vous en contact avec la Nature et multipliez des balades douces en montagne, en bord de mer ou des lacs.

Permettez aux éléments de vous nourrir, de vous guérir et allez à la rencontre de plus de douceur, de paix, d'équilibre et d'harmonie.

Prenez le temps de l'introspection, de l'observation et de l'écoute de vos ressentis et de votre intuition.

Il est aussi temps de faire une petite détox et recevoir un massage pour nettoyer le système, dans sa globalité.

L'Automne est la saison de la purification et du lâcher-prise. Il est temps de se nettoyer du surplus de l'été, se mettre au repos et ainsi se ressourcer.

Dans le programme de la saison, je vous propose diverses activités qui vont dans ce sens. N'hésitez pas à vous inscrire !

JE VOUS SOUHAITE UN BEL AUTOMNE !

Prenez bien soin de Vous ! Amitiés, Brinné

Programme de l'AUTOMNE

* Yoga à SoiZen (Saint Cyprien): les mardis de 18h15 à 19h30

* Yoga au Centre Himalaya (Perpignan) : les mercredis de 18h15 à 19h30

Atelier Yoga et Dos : samedi de 14h30 à 17h30

* Atelier Yoga et Sommeil : samedi de 14h30 à 17h30

* Atelier Yoga Chakras Dance : samedi de 14h30 à 17h30

Lieu : 23, rue du 14 juillet à Perpignan

* Atelier Vata (Ayurveda et Yoga): samedi 29 octobre de 9h à 12h à SoiZen (Saint Cyprien)

Promotion : Le soin de purification d'Automne !

Abhyanga à l'Argile :

C'est un soin detoxifiant, purifiant, nettoyant et reminéralisant.
Il réduit la fatigue, soulage les articulations et permet l'ancrage.
1h (plus douche et tisane), 65€ (au lieu de 75€)



Une recette

SALADE DU CHOU CHINOIS AUX RAISINS (saveurs douce, salé, amère, astringente)



○ **Ingrédients pour 4 personnes :** 2 choux chinois moyens, 1 cm. de gingembre frais, 4 CS d'huile d'olive, 1 CS du mélange (graines de cumin, moutarde, fenugrec), 1/2 cc de curcuma en poudre, 2 CS de sauce soja, une poignée de raisins.

○ **Préparation :** Laver les choux et les couper en fines lamelles. Faire tremper les raisins dans un peu d'eau. Éplucher le gingembre et le couper finement. Dans un faitout, faites chauffer l'huile et ajouter le gingembre et les épices (sauf le curcuma) et les "faire sauter" durant 1 minute environ. Ajouter le chou et les raisins et remuer de manière à lui faire bien imprégner les épices. Le chou va alors diminuer considérablement. Baisser le feu et continuer à remuer de temps en temps. Lorsqu'il sera prêt (environs 15 minutes) ajouter la sauce soja. Arrêter le feu et garder au chaud.

○ **Nota :** ce légume accompagne à merveille tous vos plats ! **BON APPÉTIT!**

Une pensée !

"Le sens ultime de la vie humaine n'est pas avoir, mais être" - Arnaud Desjardin

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

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