

La santé de demain: Hyperconnectée? Hyperhumaine? Ou les 2???



FICHE LA BULLE SENSORIELLE

Voyage d'études de 10 jours au Kerala, Inde

PUBLIC

Professionnels de l'accompagnement

Médecins, paramédicaux, étudiants
Thérapeutes complémentaires, coaches
Responsable d'équipe en entreprise

**Toute personne curieuse de sa santé,
et/ou en quête de reconversion**

GROUPE

8 personnes min
14 personnes max
Animé par
Nathalie Geetha Babouraj

LIEU ET DATES

KERALA, INDE

Du 20 sept au 30 sept 2018
Du 24 jan au 3 fev 2019
Du 26 sept au 6 oct 2019

OBJECTIFS

- * Se régénérer en vivant une cure ayurvédique en immersion complète (7 soins de 1h/j) après un bilan avec un médecin ayurvédique
- * Sortir de sa zone de confort pour mieux appréhender la complexité et favoriser de nouveaux apprentissages
- * Approfondir ses rituels de santé intégrative à travers 6 modules
- * Vivre l'Inde de l'intérieur
- * S'inspirer de l'énergie du groupe pour amener dans la matière son projet intégratif

DEROULEMENT

✿ J0 : Attérissage

Aéroport de Kochi, Inde
Accueil des participants au centre/ Cocktail de bienvenue
Bilan avec un médecin ayurvédique du centre
Pratique de yoga relaxation après le dîner

✿ J1 : Ancrer ses racines

7h-8h30:
Eveil corporel matinal: yoga, respirations, méditation et introspection autour des racines
Petit-déjeuner
Activités du matin: Soins ayurvédiques de 1h/Repos/Exploration de la nature
12h30 Déjeuner ayurvédique puis sieste méditative
Activités de l'après-midi: Soins ayurvédiques de 1h/Repos/Atelier exploratoire*
16h-19h: Jus de fruit frais et Module 1 de pédagogie de la santé inspirée de l'ayurveda
“ Les fondements de la vision de l'ayurveda et de la méditation ”
Dîner ayurvédique
Activité du soir: Yoga nidra**

J2 à J7: même planning

✿ J2 : Danser dans sa fluidité

* Atelier exploratoire: confection de produits de beauté ayurvédiques
Module 2 de pédagogie de la santé inspirée de l'ayurveda:
“Nutrition intelligente selon les doshas et clés d'un sommeil réparateur”
** Atelier du soir: Danse des 5 éléments

✿ J3 : Exprimer son feu

* Atelier exploratoire: cours de cuisine colorée
Module 3 de pédagogie de la santé inspirée de l'ayurveda:
“ Rituels de régénération et cycles de la nature ”
** Atelier du soir: Cérémonie du feu

✿ J4 : Ouvrir son coeur

* Atelier exploratoire: sortie potager organique
Sortie en ville, shopping
** Atelier du soir: Port du sari et danse bollywood

❁ J5 : Exprimer sa vérité au monde

- * Atelier exploratoire: Carte O Trésors
- Module 4 de pédagogie de la santé inspirée de l'ayurveda:
"Ayurveda des émotions"
- ** Atelier du soir: Carte O Trésors: partage

❁ J7 : S'ouvrir au champ des possibles

- * Atelier exploratoire: massage des 5 éléments
- Module 6 de pédagogie de la santé inspirée de l'ayurveda:
"Synthèse, mise en perspective, world café"
- ** Atelier du soir: Méditation sous les étoiles

❁ J9 : Âmes incarnées ?

Rituels dans un ashram.

Quand le sacré s'invite dans la matière...

❁ J6 : Ecouter son sage intérieur

- * Atelier exploratoire: la magie des arbres
- Module 5 de pédagogie de la santé inspirée de l'ayurveda:
"Stimuler sa pharmacie intérieure"
- ** Atelier du soir: Surprise

❁ J8: Un hôpital intégratif ?

Départ matinal pour

l'hôpital ayurvédique de Coimbatore

Pooja: rituel de bienvenue au temple de l'hôpital
Visite de l'hôpital, et conférence du Dr Indulal
(Du documentaire Mon docteur indien)

❁ J10 : Fin de la boucle

Départ de l'aéroport de Kochi
Ou possibilité de prolonger son exploration de l'Inde

TEMOIGNAGES

" J'ai trouvé dans cette bulle de l'énergie, de l'amour, de la sensualité pour me reconnecter à qui je suis, réellement"

" Bleuffée par la diversité et la richesse des rituels infusés pour écouter ma boussole intérieure "

" Cette bulle a été un catalyseur, avec un avant et un après, dans ma vie pro mais aussi perso "

Vidéo Youtube: " Les bulleuses en parlent", femmes de la bulle sensorielle AyurIndia de février 2017: médecins, psychologue, assistante sociale, infirmière, profs de yoga, écrivaine, coach en image, banquière, chercheuse...

PEDAGOGIE INNOVANTE

- * Entretien individuel skype de 30 minutes avec Nathalie
- * Equilibre apports scientifiques/pratiques pour une meilleure assimilation, en partant de l'expérience vers la théorie
- * Empowerement: autonomisation des participants
- * Approches d'intelligence collective
- * Programme inspiré du livre "Ma détox ayurvédique colorée" et de la Chopra center university, USA
- * Un vrai programme Tête-Coeur-Corps
- * OPTIONNEL: un accompagnement Skype individuel au retour du voyage



La formation donne lieu a une attestation de l'iSi

Associée à la conférence interactive et à la bulle essentielle, une certification de l'iSi peut être délivrée

TARIFS

Numéro de formateur agréé/ 60 heures de formation

- * Individuel: 1100 euros TTC
- * Entreprise: 1600 euros TTC
- Pour 10 collaborateurs, + 2 places offertes
- * Etudiants (-25 ans), chômeurs: 900 euros TTC
- Frais annexes: 900 euros**
- * Séjour en pension complète au centre ayurvédique (hébergement dans cottage chambre double + les 3 repas végétariens et ayurvédiques + 7 soins de 1h avec le bilan du médecin ayurvédique)
- * Transferts aéroport Coimbatore/Centre ayurvédique +
- * Visite de l'hôpital et de l'ashram



Ne sont pas inclus:

Le vol et le visa pour l'Inde