

LA BULLE

“ Science de la longévité et Ayurveda ”

Découverte



IMMERSION DANS L'AYURVEDA LA MEDITATION ET LE YOGA/ Immersion de 2,5 jours
France/Antilles

PUBLIC

- Jeune retraité, cadre dynamique en quête de régénération
- Professionnels de l'accompagnement
Médecins, paramédicaux, étudiants
Thérapeutes complémentaires, coachs

OBJECTIFS

- * Expérimenter et créer ses rituels sensoriels selon la science de la longévité
- * S'offrir un espace de ressourcement créatif avec break digital dans la nature
- * Explorer ses talents et enrichir sa pratique professionnelle avec la grille de lecture intégrative

GROUPE

Animé par le Docteur Nathalie Geetha Babouraj

LIEUX ET DATES 2019

LA MAISON DU MICROBIOTE,

Toulon, France

12, 13 et 14 juillet

Guadeloupe

Printemps

DEROULEMENT

JOUR 0 : Welcome

- 14h Accueil des participants + cercle d'ouverture + world café
- 20h Séance de yoga du sommeil

JOUR 1 : L'ayurveda: un nouvel art de vivre? “ MES RACINES ”

6h à 19h

- Rituel de détox matinale, séance de yoga et de méditation sur l'ancrage
- Dégustation du smoothie rouge “Mes racines”, et quiz énergétique
- World café sur le vivant: place du trio Ayurvéda, Méditation, Yoga
- Atelier de cuisine sensorielle
- Repas ayurvédique, partage d'un haïku gourmand et sieste éclair
- Module de nutrition intelligente
- Méditation sous les étoiles

JOUR 2 : Connexion à son intuition “ MON INTUITION ”

6h à 19h

- Rituel de détox matinale, séance de yoga et de méditation sur le coeur
- Dégustation du smoothie violet “Mon intuition”, et quiz énergétique
- Atelier de cuisine sensorielle
- Repas ayurvédique, partage d'un haïku gourmand et sieste éclair
- Module: stimuler sa pharmacie intérieure, rituels d'auto-massages, atelier “Jardin des sens”
- Cercle de méditation sur les 7 chakras

TEMOIGNAGE

“ Un week end d'éveil, d'approche, de bien être, d'introspection bénéfique, de prise de conscience de soi, de son potentiel, de prise de conscience que la santé intégrative est LA solution pour mieux vivre mon travail de soignant et redonner un sens à la prise en charge des soignés. Une approche progressive, toute en douceur dans un groupe homogène et bienveillant, des échanges sincères, libres, sans contrainte sur des sujets personnels et professionnels...”

- Françoise, médecin anesthésiste

PEDAGOGIE INNOVANTE

- * Immersion 100% dans les pratiques
- * Empowerment: créer sa vision, son appropriation et son autonomisation
- * Décolonisation de nos imaginaires
- * Approches d'intelligence collective
- * Mix de participants en quête de sens et d'horizons variés
- * OPTIONNEL: un accompagnement Skype individuel après la formation

TARIFS

30 heures de formation

- * Individuel: 400 euros (Tarif réduit à 320 euros si inscription 3 mois avant)
 - * Etudiants (-25 ans), demandeurs d'emploi sur justificatif: 320 euros
 - * Entreprise: nous contacter
- Ce prix comprend: la formation, les ateliers dont la confection et la dégustation des smoothies petit-déjeuners et les déjeuners sensoriels
Ce prix ne comprend pas les diners, l'hébergement, le spa et le transport

*

La formation donne lieu à une attestation de l'iSi.

contact: nathalie.g.babouraj@gmail.com

www.institutdesanteintegrative.com

