

LA BULLE

“ Ma Détox Ayurvédique colorée ”



IMMERSION AYURVEDA MEDITATION ET YOGA/2,5 jours
France/Antilles

PUBLIC

- Actrices et acteurs du changement
- Professionnels de l'accompagnement
Médecins, paramédicaux, étudiants
Thérapeutes complémentaires, coaches
Toute personne curieuse de sa santé

OBJECTIFS

- * Expérimenter et créer ses rituels sensoriels selon la science de la longévité
- * S'offrir un espace de régénération 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

GUYANE: Printemps

LES 2 SEVRES: 14, 15 et 16 juin

TOULON: 12, 13 et 14 juillet

GUADELOUPE: Automne

DEROULEMENT

JOUR 0 : Welcome

- 14h Accueil des participants + cercle d'ouverture + ciné Santé
- 19h30 Dîner détox
- 20h Séance de yoga du sommeil

JOUR 1 : L'ayurveda: un nouvel art de vivre?

“ MES RACINES ”

- 6h30 à 21h avec pauses régulières
- 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 la science de la longévité selon le trio Ayurveda, 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 : Relier la matière à l'énergie

“ MON INTUITION ”

- 6h30 à 18h avec pauses régulières
- 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 de gratitude sur les 7 chakras

TEMOIGNAGE

“ Un week end unique d'éveil sensoriel, une bulle de régénération pour repartir boostée avec des outils simples et ludiques ...
Je conseille vivement si vous voulez reposer votre tête et redonner l'espace à votre intuition et votre corps .”

- Véronique, médecin

PEDAGOGIE INNOVANTE

- * Immersion 100% dans les pratiques
- * Empowerement: créer sa vision, et ses outils sensoriels
- * Reconnexion à sa boussole intérieure
- * 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

Inclus: formation + ateliers (confection et dégustation des 2 smoothies petit-déjeuners et 2 déjeuners sensoriels) + 2 dîners détox

*

Ce prix ne comprend pas l'hébergement, le spa et le transport

*

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

contact: nathalie.g.babouraj@gmail.com

www.institutdesanteintegrative.com

LA BULLE

“ Ma Détox Ayurvédique colorée ”



“Allume les couleurs que tu possèdes à l'intérieur de toi.”

- Picasso

Bonjour, je suis Nathalie Geetha @DocLaLuna, je suis ravie de vous accueillir dans cette bulle.

Avez-vous déjà rêvé de faire un break, dans la nature, de vous nourrir de ses éléments, de revenir à vous, à votre essence? Et de repartir la tête, le coeur et le corps légers, régénérés et prêts pour vous reconnecter à votre créativité ?

Avec des rituels simples, beaux, que vous allez pouvoir partager chez vous, avec les personnes qui vous sont chères ? C'est dans cette intention que j'ai créé cette bulle, le temps d'un weekend, pour ralentir, et redécouvrir votre boussole intérieure. Car votre corps sait. Dès que vous lui laissez l'espace pour s'exprimer. Les pratiques, recettes et clés que vous allez expérimenter dans cette bulle sont inspirées de mon livre et mon CD, “Ma détox ayurvédique colorée”, paru au Courrier du livre en 2017.

Nous allons aussi vivre une expérience collective avec toutes ces personnes aux horizons variés, en quête de sens et d'équilibre, dans cette envie de contribuer avec le coeur pour notre planète. Une tribu. Le temps d'un weekend.

Au plaisir de vous rencontrer.

Nathalie Geetha

“ Mettez les couleurs de l'arc-en-ciel dans votre assiette.
Ce qui fait du bien aux yeux fait du bien à l'âme.”

Deepak Chopra



Qui suis-je ?

Une médecin, danseuse, fascinée par l'humain, et la nature.

Après une carrière “classique”, je quitte la blouse blanche et explore la santé intégrative dans le monde, notamment par les sagesses anciennes comme l'ayurveda, la méditation, et le yoga.

Ma rencontre avec Deepak Chopra est un élément déclenchant dans la création de l'iSi en 2014.

Mes bébés ?

Mon livre, Ma détox ayurvédique colorée”, sorti au Courrier du livre

Mon programme en ligne: #SexySmartSpirituelles, 9 Lunes pour devenir l'artiste de votre santé

Ma chaîne Youtube gratuite: DocLaLuna TV

