

LA BULLE

“ Ma Détox Ayurvédique colorée ”



IMMERSION AYURVEDA MEDITATION ET YOGA/2,5 jours

France/Antilles/Guyane

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 au féminin
- * 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: 24, 25 et 26 mai
FRANCE 12, 13 et 14 juillet
GUADELOUPE: 29, 30 nov et 1er déc

DEROULEMENT

JOUR 0 : Welcome

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

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
- Atelier de cuisine sensorielle
- Repas ayurvédique, partage d'un haïku gourmand et sieste éclair
- Immersion nature: connexion aux éléments, rituels d'auto-massages, cercle au féminin
- Dîner détox

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: créativité et pharmacie intérieure, 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, en alliant le plaisir
- * 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 transport et les activités outdoor: canyoning et kayak en Guadeloupe

*

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.

Vous êtes entrepreneure du changement? Sensible à la santé de la planète, aux enjeux actuels, l'éducation, le féminin, la conscience du vivant ? Vous vous lancez dans un nouveau projet qui vous tient à coeur, l'écriture d'un livre, ou avez simplement besoin de vous offrir un break dans la nature? Pour repartir la tête, le coeur et le corps légers, régénérés et prêts pour vous reconnecter à votre créativité ? Et ce avec d'autres femmes dans la même vibration ?

Qu'est-ce qui vous attend dans cette bulle, le temps d'un weekend?
L'exploration d'un espace/temps suspendu, créatif, pour ralentir, et redécouvrir votre boussole intérieure. Car votre corps sait. Dès que vous lui laissez l'espace pour s'exprimer. Nous sommes toutes traversées par l'intelligence de la nature.

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 Courier 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. Et peut-être plus...

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.”**



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, le yoga, le féminin sacré.
Ma rencontre avec Deepak Chopra est un élément déclenchant dans la création de l'iSi en 2014.
Je me définis aujourd'hui comme entrepreneure du changement car animée par cette vision intégrative où tout est interconnecté, macrocosme comme microcosme, et où la danse du chaos est peut-être une opportunité pour nous rapprocher de notre essence profonde.

Mes bébés ?

Mon livre, Ma détox ayurvédique colorée”, sorti au Courier du livre
Mon programme en ligne: #SexySmartSpirituelles, 9 Lunes pour devenir l'artiste de votre santé
Ma chaîne Youtube gratuite: DocLaLuna TV

